

موسوعة الملابس



إعداد

الأستاذ الدكتور / سامية إبراهيم لطفى السماك

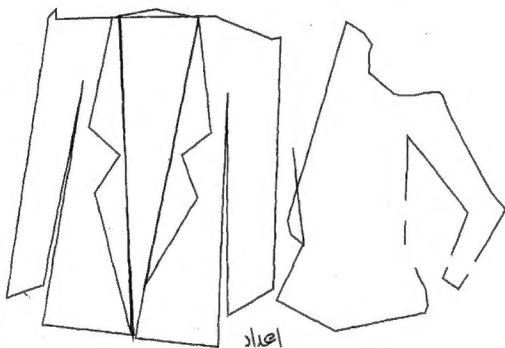
أستاذ المنسوجات والملابس و رئيس قسم الاقتصاد المنزلي

كلية الزراعة

جامعة الإسكندرية ١٩٩٧



موسوعة اطلاق



الاستاذة الدكتورة / سامية ابراهيم لطفى السمان

استاذ المتسوجات واطلايس و رئيس قسم الاقتصاد المنزلي

كلية الزراعة

جامعة الاسكندرية ١٩٩٧

* بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ *

...والله جعل لكم من بيوتكم سكنا وجعل لكم من جلود الأنعام بيوتا تستخفونها يوم

ظعنكم ويوم إقامتكم ومن أصوافها وأوبارها وأشعارها أثاثا ومتاعا إلى حين *

والله جعل لكم مما خلق ظلالا وجعل لكم من الجبال أكنانا وجعل لكم سراويل تقيكم

الحر وسراويل تقيكم بأسكم كذلك يتم نعمته عليكم لعلكم تسلمون *

إهداء

إلى من تحمل معي عناء المشوار وكان دائما وأبدا المشجع والحافز والسند والقوة
إلى زوجي ورفيق رحلة العمر والكفاح
إلى زوجي دكتور / مجدى العيسوى

مقدمة

أصبحت الأزياء مظهر من مظاهر الحضارة والثقافة لمعظم دول العالم كما أنها أصبحت إحدى العلامات المؤثرة والتي تعطي انطباع حقيقى عن شخصية الفرد.

فالأزياء بخطوطها وألوانها وأبعادها متغيره ومتنوعة ومتقدمة فقد أصبحت الموضة تخرج لنا بالجديد على فترات قصيرة نتيجة للتقدم التكنولوجى وسهولة الاتصال بين دول العالم حيث أصبح العالم كله يمثل قرية صغيرة يسهل الاتصال بين جميع مناطقها ودولها بفعل وسائل الاعلام المتقدمة . فقد سهلت نقل الخطوط الجديدة للموضة التى تناسب النساء والرجال والأطفال وفق ما أرناهم مصمموا هذه الموضات

ونظراً لأهمية الملابس الاجتماعية والنفسية والثقافية فقد أصبح العالم كله يستجيب لهذه الخطوط ويشكل حياته وفقاً لها طوال فترة انتشارها فتتعود عيوننا على خامات واللوان وخطوط وأشكال معينه من خلال هذه الموضات

ولانكون مبالغين إذا قلنا زى المناخ الفنى الذى تتكيف فيه حياتنا . وأذواقنا فى فترة من الفترات انما يخضع أساساً للخطوط والأشكال والألوان التى يعرضها المصممون فتفرض نفسها على كل شئ فى حياتنا .

لذا فإن الانسان المثقف يحرص على أن يكون على قدر من الوعى والثقافة لكى يقتنى من الأزياء ما يناسب نمط جسمه وكذلك بيئته وثقافته بحيث تتفق وروح العصر الذى يعيشه

وهذا الكتاب يستعرض خلال احدى عشرة فصلاً أهمية الملبس للانسان

والانماط الجسمية ومايعتريها من تغيرات وكيفية الوصول إلى اللياقة الجيدة من خلال مجموعة من التوجيهات المتعلقة بالرياضة والغذاء كما يوضح هذا الكتاب كيفية إختيار الملابس التي تتفق وطبيعة الشكل والشخصية وكذلك التعرف على عناصر وأسس التصميم وكذلك الانماط الملبسية - وضبط الملابس - والمستهلك الواعى .

وبجانب ذلك فلم يغفل هذا الكتاب الأهتمام بملابس الفئات الخاصة والعناية الشخصية وكذلك العناية بالملابس ان هذا الكتاب يحاول أن يبصر الفرد لكيفية الاختيار السليم ويعمل على زيادة الوعى الملبس التي تمكنه من تحقيق اختيار أفضل ليحقق ذاته

إن هذا الكتاب محاوله تضم مجموعة من المعلومات والمعارف التي تتناول الأزياء لما لها من أهمية كبرى كصناعة ومظهر حضارى . آمله أن يوفقنى الله عز وجل لتحقيق ماتصبوا إليه نفس من الاجابة على كثير من التساؤلات التي تهم الفرد .

المؤلفه

الفهرس

صفحة

الفصل الأول

الملابس والشخصية

اختيار الناس لملابس معينه - الملابس ومفهوم الذات - الملابس كوسيلة اتصال ٧

الفصل الثاني

أساسيات الموضة

لغة الموضة - الطبيعة الدائرية للموضة - دور المصمم فى خلق الموضة ٣٣

الفصل الثالث

القوام الجيد

القوام المعتدل - اشكال الجسم - اللياقة البدنية - التغذية المناسبة - المرشد ٥٥
العالمى للاطعمة اليومية - توصيات الدليل اليومى للوجبات - النظام الغذائى
باستخدام السعرات الحرارية - التمرينات الرياضية - الملابس وصحة الجسم .

الفصل الرابع

عناصر وأسس التصميم

مفهوم التصميم - مصادر التصميم - أنواع التصميم - عناصر التصميم (الخط ١٢٧
النسيج - اللون الشكل) أسس التصميم (الاتزان - التناسب - الارتفاع -
الوحده والتألف)

الخداع البصرى فى تصميم الازياء من حيث الشكل - الحجم - النسيج اللون
الخداع الادراكى فى الملابس

الفصل الخامس

الانماط والملبسية

- ١٤٣ - القائمة الاساسية لمجموعة الملابس - الجاكيت - السويتر - الجونلة البطلون -
البذلة الفستان (الثوب) المعطف - طرق ارتداء بعض الانماط الملبسية - انماط
حزرة الرقبة - انماط الكولة - انماط الاكمام - انماط الجونلة

الفصل السادس

ضبط الملابس لمقاسات الجسم

- ٣١٣ - التطابق المحدد وعلاقته بالموضة - تحديد مقاسات ملابس السيدات - تحديد
مقاسات ملابس الرجال - الحكم على ضبط ملابس السيدات - الوقت المناسب
لاجراء البروفة - المشكلات التي تظهر اثناء البروفة - الحكم على ضبط
ملابس الرجال - الشروط الواجب توافرها في الملابس الملائمة لمقاييس جسم
الرجل

الفصل السابع

الملابس والمستهلك

- ٣٤٣ - تخطيط دولاب الملابس - تطوير الخطط المستقبلية - توسيع دولاب ملابسك -
التسوق الواعي - الارشادات والبطاقات والعبوات - حقوق وواجبات المستهلك
- جودة البضائع بصفة عامة - تحديد المقاس قبل الشراء - العلامات التجارية
المعروفة

الفصل الثامن

الملابس الملائمة لك

- ٤١٧ ملائمة نظام الحياة - احتياجات المناخ - المستوى الاجتماعى والبيئى - فوائد التخطيط الجيد لدولاب الملابس - اختيار الملابس الملائمة لأخفاء العيوب الجسميه (الثدى الكبيرة - الكتف المنحدر والضيق - الخصر القصير - الكتف العريض - المعدة البارزة - الفخذ الكبير - الساق القصيرة - الوزن الزائد - الطول والنحافة - القصير والامتلاء - الجناح الممتلئة - الأزرق غير المناسبة - الطويل الممتلئ - الهانش البارزة) اختبار الالوان - التوليفات الجيدة من الانماط الملابس - طرق ارتداء الإشارات - الملابس الملائمة للرجال

الفصل التاسع

ملابس الفئات الخاصة

- ٥٠١ الاسس والمعايير لملايس الفئات الخاصة - ملابس الاطفال - ملابس كبار السن - ملابس المعاقين جسديا - ملابس الرياضيين - ملابس الحماية من المواد الكيماوية - بعض الوظائف التى تتطلب ملابس خاصة

الفصل العاشر

العناية الشخصية

- ٥٨٧ العناية بالبشرة - المكياج اليومى وكيفية اخفاء عيوب الوجه - العناية بالشعر - العناية بالدين - العناية بالقدمين - الحلاقة للرجال - النظاره والعدسات اللاصقة .

الفصل الحادي عشر

العناية بالملابس

العناية اليومية - العناية الأسبوعية - التخزين الموسمي - إزالة البقع - ٦٣٧
تصنيف الملابس - المنظفات - طرق غسل الملابس - التجفيف الكي والكبس
- التنظيف الجاف.

٦٧٧ المراجع

الفصل الأول

الملابس والشخصية

أسباب اختيار الملابس

Why People Select Certain Clothing

من الممكن وصف شخص أو أخذ إنطباع معين عنه من طريقه ملابسة فيمكن أن تدل أنت أو أى شخص آخر إلى أى جماعة أو أى مهنة أو جنسية تنتمى إليها . وقد تعددت أسباب ارتداء الملابس سواء كانت هذه الاسباب لإشباع الاحتياجات الطبيعية أو النفسية أو الاجتماعية إلا أن هناك بعض العوامل الأخرى التى تؤثر على إختيار الناس لبعض ملابسهم كالتبائع والميول وطبيعة الشخصية والموضة .

والموضة هى مرآة للعصر فهى تعكس ثقافة ما فى وقت معين ، فالملابس التاريخية تعكس تفاصيل أسلوب حياة الناس فى الثقافات القديمة .

وعادة ما يقوم مصمموا الأزياء بدراسة آذواق وثقافات وعادات المستهلكين وذلك حتى يشبعوا حاجات المستهلك وفى نفس الوقت ليبيعوا سلعهم بمعدلات كبيرة .

وهناك سؤال يتردد هنا وهو كيف ينفق الناس أموالهم ؟ البعض ينفق المال فى الملابس والاكسسوارات ، والبعض الآخر على الرحلات والزهات ، والبعض الآخر يفضل أن يكتلنز أو يوفر نقودة لمشتريات مستقبلية .

وكثيراً ما نجد أن الاعلان من خلال وسائل الاعلان المختلفة كالتلفزيون والصحف تؤثر على مشتريات الفرد، الى جانب ذلك فإن السن له تأثير فعال

على نوع الملابس المباعة فالاطفال يفضلون الملابس المريحة كالجينس والملابس الرياضية ولا يهتموا بالمظهر أما فى مرحلة الشباب أى فى السن الجامعى نجد أن للمظهر تأثير كبير على نوعيه الملابس المرتداه اما فى مرحلة النضج نجد أن ملاءمه الملابس للوقت والمناسبه وأيضاً المتانهِ والجوده من أكثر العوامل تأثيراً على اختيار الملابس ومن العوامل المؤثره على اختيار وشراء الملابس هى تأثير بعض الافراد على أفراد آخرين كالأهل والاصدقاء . فقد يكون لهم تأثير فى تغير اسلوب الملبس وطريقة ونوعيه الملبس التقليدى .

القيم والاتجاهات Values and attitudes

القيم Values وهى عبارة عن الافكار والمعتقدات الهامه للفرد وهذه التى تجعل الفرد يتفاعل مع الاشخاص ، هذه القيم هى التى تحدد وتكون الاساس فى اتخاذ أى قرار فى نظام حياة الفرد .

الاتجاهات Attitudes وهى التى تكون القيم وهى شعور فردى أو رد فعل لإشخاص أو مواقف أو أفكار .

إن القيم والاتجاهات هى التى تحدد الثقافة الملبسية والملبس التقليدى ، كما أن الظروف الاقتصادية والاجتماعية لهما تأثير أيضاً على تلك القيم والاتجاهات . هذه القيم والاتجاهات تنتقل من جيل لآخر وذلك من خلال أفراد عائلته والاصدقاء وأفراد المجتمع ككل .

بعض الافراد يختاروا الملابس المريحه حيث أن اساس الاختيار والتقييم لمالبسهم يعتمد على الراحة . وهناك بعض الافراد يكون تقييمهم على اساس سهوله العناية والنظافة والبعض الآخر يعتمد على الشكل والمظهر الخارجى ، وبعض الناس يعتمد تقييم ملابسهم على الاسعار والاثمان الغالية حيث أن التقييم معتمد على إعطاء الوضع اللائق Prestige وليكون مميز وبارز بين رفاقه .

وهناك بعض الافراد (رجال وسيدات) الاعمال عند رغبتهم فى شراء ملابس عمل فأنهم يقوموا بشرح القيم والاتجاهات الخاصه بهم للبائعين حتى يمكنهم اختيار ملابسهم بحيث تتفق تلك القيم والاتجاهات مع اختياراتهم الملابسية .

الملابس ومفهوم الذات

Clothes and Self -Concept

الملابس جزء حميم من أنفسنا ، ويؤكد ذلك المثل القائل أن الفرد يتكون من روحه وجسده وملابسه . إذ أن الفرد يمتلك ملابسه ويتوحد ذاته معها حتى تصبح لها صفات مميزه خاصه مثل بصمات أصابعه وتصبح وسيله تعكس ذاته وتعبّر عن شخصيته الملابسية .

وقد إهتمت البحوث الملابسية فى السنوات الاخيرة . وبخاصة فى الدول المتقدمه بدراسة النواحي الاجتماعية النفسية للملابس وأثرها على السلوك الملابس للفرد . ومن النظريات المرجوه فى هذا المجال نظريه الدور فى التفاعل The Role theory of interaction وأساس هذه النظرية هو مفهوم الذات - Self Concept.

فالدور هو نمط من إتجاهات وأفعال الفرد فى المواقف الاجتماعية - والذات كشئ مدرك - هى الوحده التى تتفاعل مع الدور لتقود الفرد إلى سلوك إنسانى معين .

وسوف نناقش مفهوم الفرد لذاته كواحد من مقومات الشخصيه القابله للنمو والتطور والتعديل فى الموقف الاجتماعى، والتى لها علاقه وثيقه بالسلوك الملابسى للفرد .

ومفهوم الذات Self - Concept هو أفكار الفرد ومشاعره نحو نفسه، أو هو فكرة الفرد عن الطابع المميز له كفرد وعن قدراته وعوامل الضعف فيه وعن مجموع صفاته التي يراها مميزة له كفرد وقد وصفه Cooley بذاتيه المرآة Looking-glass ويرى ان هذه الفكرة الذاتية لها ثلاثة عناصر رئيسية :-

- ١- تخيلنا لمظهرنا في نظر الآخرين .
- ٢- تخيلنا أو توقعنا أحكام الآخرين لهذا المظهر
- ٣- نوع من الشعور - سواء شعور بالفخر أو الخجل ، الذى لا يكون بسبب صورتنا المنعكسة فقط ، بل للآثر الذى نتخيله لهذه الصورة فى عقول الآخرين

وقد قسم مفهوم الذات الى عنصرين :-

- أ- ذاتية جماعية Social-Self وهى الذات كفرد والذات كعضو فى جماعة
- ب- ذات عضوية Somatic-Self وهى الذات كجسم أو الصفات العضوية المدركة للذات.

والمهم هنا هو مساعده الفرد كى يصل إلى التوافق بين مفهومه لذاته وبين ملبسه من أجل توصيل إنطباعات صادقة عنه للآخرين فى البيئة الاجتماعية .

كيف يتكون مفهوم الذات :-

فى البداية لا يستطيع الطفل التمييز بين ذاته والبيئة المحيطة به، بل أنه يعامل أمه كجزء منه - يرضع ثديها ويلعب فى شعرها وأنفها وعينيها كما يلعب بأطرافه . وعندما يتكرر إبتعاد أمه عنه من وقت لآخر ويشعر بفقدائها يدرك ذاته لها وجود واضح ويصنع خط الحدود على سطح جسمه ويبدأ فى تجربة مشاعر جديدة حميمه ودافئة نحو ذاته، وهكذا يستطيع تدريجيا التمييز بين الأشياء التى تكون ذاته وبين الأشياء التى لا تكونها، ويعبر الطفل عن إكتشافه هذا بكلمات

تعود إلى ذاته ، فإذا سألتنا طفلاً من هذا ؟ يشير إلى نفسه ويقول ، فلان فعل ذلك . وإذا كبر قليلاً يقول ، أنا فعلت ذلك، وتدل هذه الاجابة على أنه إكتشف نفسه وأنه أصبح فرد من أفراد المجتمع .

والطفل تقييماً لذاته ، هذا التقييم يتحدد إجتماعياً بواسطة معاملة الآخرين له وتقديرهم أياه . وما تحويه هذه المعاملة يحدد لذاته مفهومه الذى يتبلور فى الفترة الأخيرة من الطفولة المتأخرة . ويتطلب دخول المراهق مرحله المراهقة وانفصاله عن فترة الطفولة تعديل فكرته عن نفسه وبالتالي اعادة النظر فى دوره ومركزه .

الملايس وحدود الذات :-

إذا افترضنا أن الجسم يحتوى الذات، فإن الجلد يحدد ويفصل بين الذات والبيئة المحيطة به لكننا فى مجتمعنا المعاصر ومنذ لحظة ولادتنا . يوجد شكل ما من الملايس يفصل أجسامنا عن البيئة المحيطة بنا ولذلك ليس من العجيب أن يجد الطفل صعوبة فى التمييز بين ذاته وملابسه خاصة وأن ملايسه اكثر التصاقاً وأكثر فاعلية فى تبيان من هو .

فالملايس إذن تصبح جزءاً من صورهِ الجسم، والاهتمامات التى تلتصق بالجسد غالباً ما تلتصق بالملايس بالطريقة نفسها خاصة فى سن المراهقة وما قبلها، حيث يدرك المراهق بشدة التغيرات التى تحدث فى نسب جسمه، وطبيعى أن يزيد إضطرابه إذا لم يتناسب نموه مع انداده .

وفى هذا السن تصبح للملايس وللمظهر الشخصى السيطرة على فكره، ويبذل مجهوداً كبيراً ووقتاً طويلاً فى سبيل الظهور بمظهر يشابه ويمائل مظهر انداده .

فالملابس كجزء من صورة الجسم - تمثل طبقه جلد ثانيه تحدد المعالم الخارجية للذات

ذاتيه الجنس والدور

Sex and Role Identities

من المهم أن يتعلم كل فرد الادوار والانماط المحدده فى مجتمعه، كما يجب أن يتوحد مع الجنس الصحيح فى أصغر سن ممكنه حتى لا يختل النظام الاجتماعى ويختلف تحديد السلوك المناسب لكل جنس من مجتمع إلى مجتمع، لذا وجب أن يتعلم الفرد التمييز بين كل منها داخل الاطار الثقافى الببئ المعين . والملابس لها دور كبير فى كل مرحله من مراحل النمو فى تحديد ذاتيه الفرد لنفسه والذين يتفاعل معهم فى مجتمعه، ففى المجتمعات التى تحدد وتخصص الادوار فيها على أساس الجنس يرتدى الأولاد والبنات ملابس مختلفة، لذا نجد فى مجتمعنا المعاصر أن الطفل حين يلبس ملابس زرقاء فإنها تعنى للآخرين الذكور ومعامله الاولاد ، أما حين يلبس ملابس ورديه فإنها تعنى الانوثة، ومن ثم معامله البنات وهكذا يزودنا كساء الطفل فى سن مبكره جداً بالمواد التى يتكون منها إنعكاس ذاتيه الجنس وصفاتها . وفى دراسة قام بها كل من Conn و Kauner عام ١٩٤٧ وجدوا أن الملابس كانت المعيار الاول لتمييز الاختلاف فى الجنس بالنسبه للأطفال عند عمر بين ٤ - ١٢ سنه وكان المعيار النمطى الذى يميز هذا الاختلاف هو أن البنات ترتدى القستان والجونله والبلوزه والشرائط ، وأن الولد يرتدى البدله والبنطلون والقميص ورباط العنق .

وهنا يجب أن نتسأل : هل تغيرت هذه المعايير بالتطور الذى حدث فى المجتمع الحديث منذ ذلك الحين فالاجابة هنا نؤكد أن الطرق التى يتبعها الاباء لتحديد الاختلافات الجنسية بين الاطفال كانت الملابس والمظهر مازالا يلعبان

دوراً كبيراً فى تقوية الاباء للأنوثة أو للذكورة فى نفوس الابناء . لذا نجد أن صغار الاطفال يميزون الجنس على أساس ما ترمز إليه الملابس ، بل أن التمييز يصبح مستحيلاً بالنسبة لهم إذا تم خلع الملابس .

وفى دراسة قام بها Vener & Weese عام ١٩٦٥ على مجموعة من الأطفال عدد سن ٢,٥ - ٥ سنوات لتحديد الدليل الذى يتم على أساسه تحديد الأدوار لكبار عن طريق القدره على التعرف على الأشياء التى تخص الكبار والتى تحدد أدوارهم كجنسين مختلفتين، من ملابس وأدوات تجميل وأدوات عمل فقد وجد أن الأطفال كانوا أكثر دقة فى إدراك الأشياء المتصلة بدور الأم. فقد ميزوا بعض الأدوات التى لا يمكن الا أن تخص الأم مثل أحمر الشفاه، ومشدات الصدر وغيرها من الملابس الخاصه بالمرأه، لكن وجد أن الأشياء المتصلة بالأب مثل البنطلون والقميص والمنديل كانوا أقل إدراكاً حيث أن الأم يمكنها أن تستعمل ملابس تشابه ملابس الأب . ولكن لم يكن التغير فى التعرف على ما يخص كل من الجنسين جذرياً - كما كان متوقعاً ، بل أن الخلاف بين الأجيال والتشابه المتزايد فى أدوار الأب والأم قد يكون مبالغاً فيه مبالغه لا يمكن تبريرها، إذ إتفق ٩٦٪ من احكام الأطفال سن ٧-١١ سنه فى تحديد صله الجنس بالأشياء موضوع البحث .

وهكذا تساعد الملابس الطفل على التمييز والتعرف على الجنس وعلى دوره كذكر أو كانهى ، كذلك فإن الملابس تسهل له لعب الأدوار التى تحقق ذاتيته بعد ذلك فى الحياه ، ويلاحظ ذلك عندما يقوم الطفل يلعب دور الأم أو دور الأب إذا ما إرتدى ملابس أى منهما وعاده ما يختار الطفل الملابس المماثله فى الجنس .

وهناك أدوار لا يمكن القيام بها فى الحياه من غير مساعده الملابس، فهى تساعد فى لعب الدور بل أنها تقدر إمكانيه القيام بأى دور، لذلك نرى أن ملابس

اللعب مثل ملابس راعى البقر أو القرصان ... الخ تساعد الأطفال على لعب وتقمص أدوارهم، كما نجد أن ربط الدور بأنواع خاصه من الملابس ليس موقوفاً على الطفوله فقط، فهناك ملابس رجل البوليس وضابط الجيش والقاضى - والطبيب والممرضه والعامل وابن البلد وبلت البلد وغيرها . ويضاف إلى ذلك المتطلبات الملبسيه للقيام بدور المسافر ورجل الأعمال والمرأه العامله وطالبه الجامعه وريه المنزل وغيرها من المتطلبات التى تقابلنا فى حياتنا العاديه والتى تمتلئ بها كتب الملابس .

ونجد أن مفهوم الفرد عن وجود صفات معينه لذاته له أهميه كبرى فى تحديد سلوكه والأدوار التى يقوم بها، وهذا يلعب دوراً كبيراً فى إختياره لملابسه . فالمرأه التى يغلب على مفهومها كونها انثى فقط ستختار ملابس مختلفه تماماً عن المرأه التى تعتقد أنها إمرأه عامله، والصله لاتنتهى هنا لأن للطريقه التى يتبعها الفرد فى ملبسه ستؤثر بالتالى على مفهومه لذاته . فالمرأه العامله فى غير أوقات العمل وفى ملابس من نوع آخر قد ترى فى نفسها فتنه وجاذبيه الانثى للجنس الآخر .

ولذا فإن مفهوم الذات يتكون وينمو خلال الأطلاع لسلسله من الأدوار الاجتماعية كما أن الفرد يتعلم مجموعه من الانماط السلوكيه التى يتوقعه الآخرون منه عند القيام بهذه الأدوار . وبالرغم من أن التوحد مع الدور معرض للتعديل الدائم فإن الفرد يميل إلى مزج تجارب أدواره المختلفه فى نمط موحد من الاستجاباه، ويستخلص الفرد تدريجياً الأشياء المتكرره فى تجاربه عند القيام بأدواره المختلفه ويجعلها تتداخل وتمتزج فى شعور موحد نحو الذات، والملابس تؤدى وظيفتها بصورة أفضل إن كانت متفقه ومرتبطة مع الشعور الداخلى للفرد، إذ أنها تعكس فكرته عن ذاته .

التوحد مع الفرد والجماعة

Individual & Group Identification

إن تفهم عملية التوحد والتطابق والتميز Identification ضرورى فى تحليل تكوين ونمو مفهوم الذات .. فالطفل مثلا يتوحد مع والديه فى السنوات الأولى من حياته، وبالتقليد يأخذ مظهر الوالدين وسلوكهما وشعرهما ولقائهما، وهو حين يفعل ذلك لا يتعلم لعب الدور فقط، ولكن يتعلم كيف يرى ذاته من خلال أعين والديه أيضا ، وعلى سبيل المثال ، عندما تلعب الصغيره دور تنطليها والدتها منها ، فإن وإرتداء ملابس الام يسهل عليها القيام بدورها مع ما يتبعه من قيم وإتجاهات نحو إبنتها، وهكذا فإن القيام بدور شخص آخر يعلم الفرد تقييم مظهره وسلوكه الذاتى تبعاً للقيم التى تميز هذا الآخر .

وكلما إتسعت صلات الطفل الاجتماعية اتسع إختياره للشخصيات التى يجب أن يقلدها، وغالبا ماتكون لمن يمتلك شيئا يرغب فيه الطفل مثل الحب والتقبل أو المكانة والإمتياز أو القوة وبالتدرج تنتشر عملية التوحد من شخص واحد الى جماعات من الناس ، ويتعلم الفرد القيام بدوره فى الحياه يتعلم قيم وعادات الجماعة من ناحية المظهر والملبس والسلوك .. وهكذا قد يتحدد نمط متكامل من الاستجابة بواسطه ، جماعة مرجع ، معين ينتمى إليها الفرد ويحقق ذاتيته بالتوحد معها .

وكما أن عملية التوحد أو التقمص يمكن رؤيتها بسهولة فى اللعب التقليدى للأطفال فإنها تبدوا بصورة أكثر إنتشاراً ووضوحاً فى سنوات المراهقة وفى بحث قام به كل من Vener & Hoffer عام (١٩٥٩) لتوضيح نوع الشخص المهم التى يرجو المراهقون الاقتداء به ، ظهر أن ٥٨ ٪ من الطلبة الذين إستجابوا للبحث قد إختاروا نداء لهم أو جماعة من الانداد كنموذج يرجون الوصول الى نمطهم فى

الملبس .. ففى خلال فتره المراهقة يصبح لجماعة الانداد معنى هام .. فالجماعة المختارة عادة ما تكون جماعة يرجو المراهق الاقتداء بها والانتماء إليها . أما الشخص المختار فعادة ما يكون ندأ له أو شبيهها باللذ ويمتاز بكونه أكثر شعبية أو أحسن منظرأ أو أكثر مهاره أو يمتلك من الصفات ما يجب الفرد أن تكون لذاته - كما وجد نفس الباحثين أن ٢٥ ٪ من جماعه ثابتة من جماعات البحث هى جماعة المشاهير من نجوم السينما والمسرح والتلفزيون والرياضة الذين لهم أكبر الأثر على نمط الملبس للمراهقين وإختار أقل من ١٢ ٪ من مجموع المراهقين أحد الأقارب أو عضو من الأسرة كنموذج لهم ، كما إختار ٧ ٪ نماذجهم من مجتمع البلدة . وإن كانت هذه النسبة بسيطة إلا أنها تعطى بعض الدليل لمدى ما يصل إليه المراهقون فى عمليه التوحد والتماثل .

ولايجاد الصله بين الجماعة المختارة وطريقة تقييم نمط الملبس . سل المراهقون عمن يرجع رأيه عند إختيار ملابسهم ، فكان أكثر الاشخاص تأثيرأ عن طريق تقييم السلوك الملبس هم الأمهات والانداد ، وذكر أهمية رأى الأباء فى الأختيار فكان له نسبة ٤ ٪ فقط . وهذا له معناه إلا أن أهمية رأى الأمهات يتضاءل كلما زاد المراهق سنأ ، مبتدأ المراهقون الكبار فى رؤية أنفسهم فى أدوار إجتماعية مختلفة ، وبزيادة دائرة النماذج الجديدة ، يزول التأثير القديم تقريبا ، وينتج عن هذه الأدوار المتغيره مع التغيرات المصاحبه لها فى صوره الجسم والتي تحدث خلال المراهقه، تغير واضح فى مفهوم الذات .

وقد يعكس التوحد مع جماعات خاصه فى الأنضمام لعضويه هذه الجماعه ، فدرى أن إرتداء الصبى لزي الكشافه يقوى ذاتيته ككشاف، كما أن ملابس المراهقه تذكرها دائما بأنها تنتمى إلى نظام معين، وأنها كعضو فى هذا النظام يجب أن تتصرف بطريقه معينه .

والتوحد الطبقي الاجتماعي ينعكس على أنماط السلوك المكبس، ففي دراسة قام بها Stone & Form بعض باحثي علم الاجتماع على جماعة من النساء ، وجدوا فيها أن النساء اللاتي يتوحدن مع جماعة المستوى الاجتماعي العالي في البلده موضوع الدراسة . ينزلق إلى الأسواق في زى كامل مثل تايور أو فستان مع الأكسسوار المناسب ، إعتقاداً منهن أن هذا هو الزى المناسب للتسوق، كما أن نساء الطبقة الأقل مستوى تعتبر الملابس البسيطة مثل فستان الصباح أو جونله ويلوزه و بلا اكسسوار، هي الملابس المناسبه لهذا الفرض .

ولايجاد الصله بين المعنى الاجتماعي للملابس و الحياه الوظيفيه أجريت دراسة شملت جماعتين من الرجال أحدهما من موظفي المكاتب والثانيه من العمال الفنيين حيث أوضحت النتائج أن ٥٠% من مجموع الجماعتين يرتدون الملابس مقلدين الزملاء مع ملاحظة وجود إختلاف واضح بين الجماعتين حيث أن موظفي المكاتب قد إتجهوا الى التوحد مع جماعة من الشخصيات البارزه فى المجتمع فى حين إتجه العمال إلى جماعة من الزملاء الذين لهم بهم صله مباشره ومستمره .

ويمكننا ملاحظة مظاهر عمليه التوحد والتماثل بواسطة الملابس فى كلا الجنسين وفى كل الأعمار وفى كل المستويات الطبقيه الاجتماعيه . ففي أوائل الستينات إقتدت معظم نساء العالم بالموضات وبالطرز الملبسيه المميزه لى چاكلين كيندى وقلدت المراهقات فى فرنسا مظهر الممثله برويت باروو ، ثم كان التحول الى شعر الخفافس للجنسين فى جميع انحاء العالم، وقد يكون فى بعض الاحيان للنموذج والمثل الاعلى صفات غير مقبولة وغير مرغويه من المجتمع كله، وأقربها إلى الاذهان جماعات الهييز التي سكت وتسلك بملابسها وقيمها الشاذه الطريق إلى الجريمة والانحلال، ويرغم أن توحد الافراد مع مثل هذه

الجماعة مرفوضه إجتماعياً . إلا أنه يعطى الفرد منهم القوة وأهميه ويقتدون بها فى سلوكهم وملبسهم .

ومما سبق يتضح أنه ليس الشخص أو الجماعة التى تتخذ كمودج هى المهم دراستها بقدر ما للمقلد من أهمية فى الدراسة حيث يرى نفسه من خلال عيون الناس التى يقلدها . ولذا يختار ملابسه لتقابل شروط ومتطلبات هذه الجماعة، وهكذا فإن الفرد حين يأخذ اتجاه النمودج المقلد ، وحين يقوم مظهره وسلوكه الذاتى بالنسبه لمختلف الزملاء والجماعات التى يتفاعل معها فى أدواره المختلفه نجد أنه يكون مجموعه كبيره من الاتجاهات تمثل مفهومه لذاته - فتقليد السلوك الملبس يكون :-

١- طريقة مباشرة ومعقده لتوحد الفرد مع الشخص أو الجماعة المقتدى بها

٢- يسهل تعلم الفرد القيام بأدوار إجتماعيه جديده

٣- يصبح أيضا عمليه هامه فى تكوينه لمفهوم ذاته

المكونات العضويه

Physical Constituents of the Self

إن الاهتمام بالجانب الاجتماعى للذات - ليس مقصوداً به إنكار وجود اختلافات جسميه فطريه بين الافراد .

ويعود تاريخ محاوله إيجاد صله بين مقومات الشخصيه والتكوين الجسمى إلى أيام اليونان القدماء . وفى العصر الحديث أوجدت نظرية Sheldon's صلات لها معان بين نمط الجسم وسلوك الفرد وصفاته النفسيه والمزاجيه وإن كانت نتائج هذه البحوث ليست قاطعه .

وبينما يشك كثير من علماء النفس فى صحه الصله بين النمط الجسمى والسلوك فإن المظهر الخارجى للجسم من مقومات الذات الثابته نسبياً . وتؤثر

بالتأكيد على فكره الفرد عن ذاته . كما تؤثر على طريقته إستجابة الآخرين له . ويحاول الفرد أن يصل إلى نمط فى الحياه يتفق مع نظريه لذاته، وهذا النمط يجب أن يتجانس مع مجموعة الصفات الثابتة الخاصة بنمطه الجسمى . فمثلا من الصعب على صاحبه الجسم العضلى العريض أن تقوم بدور الفتاة الرقيقة الفاتنه ، فالادراك والتقسيم الواقعى للصفات الجسميه للذات أساس الحصول على التوافق فى تقديم الذات .

والمظهر الخارجى للذات يعتمد على ملابس الفرد أكثر مما يعتمد على حدود ونمط حسمه ، كما أن الملابس تلعب دوراً هاماً فى مفهوم الفرد لذاته العضوية . فالجسم قد يبدو أصغر أو أكبر حجماً بواسطتها فيمكن الأيحاء بالجسم المرغوب فيه بالخداع البصرى والاستعمال البارع للالوان والخطوط .

وعن الرضا أو الشعور بالرضا من عدمه بخصوص مظهر الفرد فقد أجريت دراسة قام بها Kilamura على جماعه من الأولاد فى سن المراهقة ووجد أن الاهتمام بالمظهر والشعور بعدم الرضا يزداد بالسن خلال فتره المراهقة .

كما أثبتت البحوث التى أجراها كل من Ryan & Gersild أن كثير من الأفراد يتمنون بعض التغيرات فى صفاتهم العضوية خاصه فى مرحلة المراهقة .

ففى أول هذه المرحله يبدو الأهتمام كبير بالنسبه لتفاصيل الوجه والرأس ، أما فى نهايتها وأول مرحلة النضج فيزداد الأهتمام ببناء الجسم ونسبه معبرين عن الرغبة فى الطول والنحافه بالنسبة لمعظم الأناث ، والرغبة فى زيادة حجم الجسم العضلى بالنسبه لمعظم الذكور .

ولأن النمط الجسم من مظاهر الذات الثابته نسبياً ، فإنه يعطى تأثيراً

ورإنطباعاً له أهمية فى تكوين مفهوم الذات .

الشخصية وعلاقتها بالملبس :

الشخصية هى ذلك النظام الكامل من النزعات الثابتة نسبياً والحياة الاجتماعية والنفسية التى تميز فرداً معيناً والتى تقرر الأساليب المميزة لتكيفه مع بيئته المادية والاجتماعية، فهى تعتبر وحدة الحياة النفسية، ووصف للسلوك الحقيقى للفرد أو للأعمال التى يمارسها، وهى التنظيم المحرك داخل الفرد لتلك النظم التى تقرر مدى ملائمتها مع بيئته .

ولمظهر الانسان صله خاصة بشخصيته إذ أن المظهر غالباً ما يعكس شخصيه صاحبه ، وعندما نتكلم عما تعبر عنه الملابس مثلاً أو عن الأثر الذى تنقله أو عن الانطباع الذى تحمله عن الشخص ، فاننا نذكر ضمناً الملامح أو التغيرات الذاتية للشخص، فقد ظهرت وسائل كثيرة للتعبير عن الشخصية من مظهر الشخص ولاقى بعضها انتشاراً واسعاً واستعملتها بعض المؤسسات والهيئات بنجاح فى إختيار موظفيها ، غير أن هذه الوسائل لم تقم على أسس وبحوث علمية دقيقة ، ولكن الاعتقاد السائد هو أن المظهر يدل الى حد ما على شخصية الفرد .

لذلك فنحن لا نتوقع أن نجد علاقات موجهة قاطعة بين صفات نوعية الملبس وخصائص الشخصية ، وقد نجد أنواعاً أخرى للعلاقة بين خصائص ومميزات الشخصية المختلفة وأهتمامات الملابس واتجاهاتها أو السلوك .

وهناك نظرية واحدة تقوم على علاقة موجهة بين الاهتمام بالملبس أو التأكيد على الملابس ومظاهر معينة من الشخصية خاصة النظرية التى تسلم بأن الفرد الذى لا يثق فى نفسه أو ليس لديه قيم ذاتية وخصوصاً فى الوضع الاجتماعى سيعمل على تأكيد أهمية الملبس أكثر من الفرد الواثق من نفسه

اجتماعياً، وتدل نتائج الدراسات والبحوث التي قام بها Stepat عن الملابس والمظهر وعلاقته بمظاهر الشخصية على ما يأتي :-

أ - أن الفتيات اللاتي لديهن مشاكل بالنسبة للملبس كان لديهن مشاكل اجتماعية وعاطفية .

ب- ان اللاتي لديهن مشاكل قليلة بالنسبة للملبس لديهن المجال الواسع للتسلية والأنشطة المختلفة والخبرة والعلاقات البارزة .

ج- ان اللاتي لا يشعرن بالاطمئنان الكامل لديهن حاجة أكبر للملبس من ثم يضعن اهتماماً أكبر على الملبس غير أن هذه الدراسة لم تصل الى مرحلة القطع في النتائج التي توصلت إليها .

وارتداء الملابس فن عام كبقية الفنون الأخرى ولكنه أيضا فن خاص بالشخص نفسه لأنه يتصل بالفرد مباشرة، ولأننا عندما نختار ملابسنا فأننا نحاول أن نجعل منها قطعة فنية جميلة متناسقة تخفى العيوب وتبرر المحاسن، كما يجب اتخاذ القرار نحو أى الأنواع تكون ملابس الشخص وذلك قبل شرائها فإذا اتخذ هذا القرار، أمكنه انتقاء الملابس ومكملاتها بما يليق وشخصيته، وقوامه، وسنه وبذلك يكون الفرد موفقا في اختيار ملابسه التي تعكس حسن تذوقه للفن، كما أنه لا يكتفى بأن تكون الملابس نظيفة ومنظمة بل يجب أن تبدو في دلالة واضحة على انتمائها لصاحبها أى لابسها ذاته، فتساعده على الثبات وتأكيد الذات التي هي من الضروريات للظهور بمظهر حسن جذاب تجعله مقبولا في مجتمعة فالناس غالبا ما ينظرون الى الشخص المنسق في زيه بإرتياح كما ينظرون اليه كوحدة متكاملة .

الالوان وعلاقتها بالشخصية

أن مدى تفضيل الألوان هو الآخر يتأثر بالشخصية، ونقصد بمدى تفضيل الألوان عدد الألوان التي يفضلها الفرد ، فقد أوضحت بعض الدراسات ان الفتيات المتزنات انفعاليا والمنبسطات كن يقمن باختيار عدد أكبر من الألوان عن زميلاتهن غير المتزنات انفعاليا والتي تملن الى الانطواء .

وان ذات الميول الاجتماعية كن أكثر ثباتا واستقراراً في اختيار ألوان معينة من غير ذوات الاجتماعية ممن أظهرن ترددا في الاختيار.

واللون يعتبر مسألة جوهرية عند شراء الملابس ، اذ ليس الاعتماد الوحيد في الزى على طريقة التفصيل ونوع القماش فاللون المناسب ضرورى أيضا حتى يعطى القدرة للتعرف وعلى التعبير عن الجمال الحقيقي لملابس الفرد.

وكما أن هناك مبادئ أساسية فنية في الخطوط والألوان وانسجامها مع الشخصية فهناك أيضا أسس يجب أن تطبق عند تصميم الأزياء .

ونلاحظ أن الملابس وألوانها تجعلنا ندرك الشخصية بصور مختلفة، ولكن هذا قد يختلف من وجهة نظر المشاهد ومعرفته للشخصية والموقف الذى يكون فيه الشخص.

حيث تتصل الألوان اتصالا وثيقاً بحياة الانسان كما أنها تؤثر فيه تأثيرا عميقاً، فاللون هو أول ظاهرة تطالعنا وتسترعى انتباهنا حينما ننظر الى أى عنصر من العناصر سواء أكان عنصراً طبيعياً أو من الأشياء التى نستخدمها أو نرتديها فى حياتنا اليومية، ولا يمكن أن نتصور عالما بدون لون، فاللون هو مظهر التغير والتطور، وهو مظهر الحياة ودلالة على النشاط، فلو جردت الحياة من الألوان فأننا سوف نحرم من احدى الوسائل التى تبعث السعادة والسرور فى

نفوسنا . بل ونفقد وسيلة هامة من وسائل الحس والادراك لأن الألوان هي أداة للتمييز .

وتختلف نظرة الانسان الى الألوان باختلاف ثقافته واهتماماته وخبراته السابقة فالعالم ينظر الى الألوان على أنها طاقة أشعاعية ، بينما ينظر إليها مصمم الأزياء على أنها وسيلة يستطيع بواسطتها أن يعبر الى ما يسعى إليه في عمله الابتكارى إذ أنها من العناصر الهامة فى التصميم .

وعلاقة اللون بالملابس ليست علاقة ثابتة تأخذ اتجاهاً واحداً لا يتغير عند جميع الأفراد فأنها تختلف بالنسبة للبيئة الجغرافية والجوانب الحضارية لدى المجتمعات والشعوب . كما أن للتقاليد والعادات والمعتقدات أثر كبير فى انتشار واختيار ألوان الملابس دون الأخرى بين الأفراد، بل أنها تختلف حتى من شخص لآخر، بل أنها تختلف عند الشخص الواحد ذاته على حسب حالته النفسية فهى تؤثر على النفس فتحدث إحساسات ينتج عنها إهتزازات بعضها يوحى بأفكار تريحنا وأخرى نضطرب منها .

وتفضيل الألوان أو الإرتياح إليها شئى نسبى فهناك من الألوان ما يميل إليها البعض وينفر منها البعض الآخر، ولعل هذا الاختلاف راجع الى عوامل متنوعة مثل عامل الحس والادراك والثقافة وباختلاف مراحل العمر .

ويرى هيربرت ريد أن اللون تأثيراً مباشراً على حواسنا، وإن التنوع فى المجال اللونى يتمشى مع التنوع فى انفعالاتنا أحياناً، فاللون الأحمر يتمشى مع انفعال السرور واللون الأزرق يتمشى مع انفعال الشوق وهكذا .

وقد يكون هناك تفسير فسيولوجى بين الألوان فى الملابس والانفعالات سواء ما نحس به من متعة أو ضيق، إلا أن اللون جوانبه السيكلوجية أيضاً . وثمة من يفضل ألوانا على ألوان أخرى لأنه يربطها بما يحب أو بما لا يحب

بوجه عام، فمن الناس من يفضل اللون الأخضر لارتباطه بفصل الربيع، ومنهم من يحب اللون الأزرق لأنه يذكرهم بزرقة السماء، ومنهم من يكره اللون الأحمر لأنه مرتبط في أذهانهم بالخطر والدم، وقد يكون الاحساس بالسرور أو الضيق جذور في اللاشعور، وهى على كل حال جزء من التكوين المزاجى لكل فرد .

وعلى هذا النحو تستطيع الألوان أن تؤثر على النفس وتشعرنا بالفرح أو الحزن وإن هذه التأثيرات تتعدى مستوى التأثير السيكولوجى الى التأثير الفسيولوجى وهكذا تدخل الألوان فى مجالات التطبيق العلاجية .

ويعتقد بعض الأفراد أن هناك ملابس ذات ألوان معينة تمدنا بالدفع وألوانا أخرى تشعرنا بالبرودة، وعلى سبيل المثال أن الألوان الحمراء والبرتقالية تعطى احساسا بالدفع، وأن الألوان الزرقاء تعطى احساسا بالبرودة، وقد حاول بعض الباحثين معرفة ما إذا كان لهذا الاحساس بالحرارة أى تأثير فسيولوجى محض .

وقد برهنت التجارب أن التأثيرات الحرارية للألوان هى تأثيرات سيكولوجية فقط وليس لها آثار فسيولوجية .

ولقد ذكر مارتن لانج فى كتابه تحليل الشخصية عن طريق اللون الخواص السيكلوجية الآتية لمختلف الألوان .

الأحمر : لون قوى دافع، حيوى ، باعث على الحيوية والنشاط

البرتقالى : لون محبوب للنفس ، اجتماعى .

الأصفر : منشط للفكر ، فلسفى .

الأخضر : متفاهم ، سمح ، يدعو للثقة، حساس .

الأزرق المخضر : حساس

الأزرق : محافظ ، حساس

الارجواني: غامض، مخادع

البنسى : هادئ ، محافظ ، مثابر

الأبيض : طاهر

الرمادى : هادئ ، محافظ

إن البحث فى سيكولوجية اللون لمجال جديد يمكن أن يضاف إليه كلما تقدمت بحوث علم النفس إذ أن الأثر السيكلوجى للون يرتبط بالمعرفة الدقيقة لسيكولوجية الانسان. وإذا كانت معرفتنا باللون ترجع الى أقدم العصور فإن معرفتنا بعلم النفس يمكن أن تضيف خبرة جديدة لاستعمال أكثر ملاءمة للنفس البشرية .

والألوان تلعب دوراً هاماً فى الشكل والحجم، فتقلل وتزيد من المساحات وكثيراً ما تستخدم فى الخداع البصرى حتى تخفى العيوب الجسمية وتبرز المحاسن وتعبّر عن الجمال .

بجانب ذلك فإن لأثر الألوان على تكامل شخصية المرأة ولون شعرها وعينيها عظيم الأهمية فى اختيار ألوان الأزياء التى تدعو لامتداحها . وأكثر هذه الثلاثة أهمية فى الاعتبار هو التكامل، فإذا كانت الألوان مناسبة للغرض والشكل وحجم الجسم والسن وللفضل من السنة ولكنها غير متناسقة ومتكاملة مع لون بشرتها وعينيها وشعرها، فيجب أن تقربها بلون يتمشى مع لون بشرتها، وهكذا فالأثر العام لمجموعة ألوان المرأة من لون الشعر والعينين والبشرة والقماش والاكسسوارات يجب أن يؤخذ فى الاعتبار .

الملابس كوسيلة اتصال

أفضل الملابس إليك هى التى تساعدك على إعطاء انطباع ايجابى، وتسمح

لك بالتعبير عن شخصيتك ، وتصنع أول انطباع جيد. وتكون هذه الملابس مناسبة لنظام حياتك وبيئتك التي تعيش فيها. وبالتعرف على ماهى الملابس المناسبة إليك ؟ ستكون قادر على وضع تخطيط جيد لخزانه ملابسك، وتكون مستهلك أنيق ، ومن ثم ستكون قادر على الشراء والعناية بملابسك بأفضل طريقة ممكنة .

صورة ملابسك هى التى يراها الناس عندما ينظرون إليك ويتذكرونها بعد ذلك . وهذه هى التى يراها الناس عندما ينظرون إليك ويتذكرونها بعد ذلك. وهذه هى الصورة الذهنية التى تكونت عنك والأسلوب الذى ترتدى به ملابسك لها أعظم الأثر فى إعطاء صورة عنك . أن الجاذبية الشخصية تحتاج إلى بعض المجهود لكى تكون حسن المظهر.

أن الشخص الانيق يجب ان يعتلى بكل من شخصيته والملابس المناسبة له. والعناية الجيدة تتضمن شعر نظيف وجسم نظيف والمحافظة على الصحة والوزن من خلال بعض العادات والتمارين الرياضية والطعام الجيد والراحة السير - الوقوف بطريقة معتدلة وترتيب الشعر بالطريقة التى تتمشى مع وجهك وهيتيك . حاول ان تلمى شخصيتك لتبدى أنيق وساحر . وتذكر أن تغيير مظهرك باستمرار سيساعدك على ان تظهر بصورة جذابة . وأنت تصنع تصوراً لملابسك تذكر إلا تكون شديدة الاتساع أو شديدة الضيق ولكن يجب ان تكون مناسبة من حيث الطول والمقام .

يجب ان تكون مرتب ونظيف حتى تظهر بالمظهر الملائم . لكى تبدو بالمظهر الملائم لابد ان تعطى ملابسك عناية خاصة، وتعطى معنى معين . وإذا لم تحسن اختيار ملابسك فلن تبدى ملائمة لك على الرغم من انك تظن انها مناسبة لك، عندما تشعر إنك حسن المظهر ستشعر بالفئة بالنفس والجاذبية.

الاتصال هو التسليم والتسلم لرسائل وليس كل الرسائل تقرأ وتكتب ولكن بعضها يعبر عنها من خلال إشارات اليد وحركات الجسم وكذلك الملابس . هل فكرت من قبل ماذا تقول الملابس عنك ؟ أنت تحدثت عن نفسك من خلال الملابس التي ترتديها .

ان الملابس التي تختارها والطريقة التي ترتدى بها تعبر حقا عن رسالة منظورة تعبر للآخرين عنك كإشارات المرور تبعث الرسائل من غير كلام؛ الملابس تتحدث بصمت ولكنها بلغة واضحة . فالملابس الملائمة لك هي تلك التي ترسل رسالات صحيحة عنك والوان الملابس التي ترتديها فى مناسبات معينة تساعدك على التعبير عن الموضة لديك . فى المناسبات السعيدة من الواجب عليك ان تختارى ملابس ساحرة براقة، لوانك حزينة أو لديك احساس بالاحباط فإن الملابس التي تختاريها تكون ملابس داكنة وكئيبة كما أن الملابس تتيح لنا الفرصة لكى نقول اشياء مختلفة عن انفسنا فى مواقف متنوعة . لو كنا نرتدى ملابس قذرة فإن الانطباع من خلال هذه الملابس سوف يعطى ايهاء بعدم الاهتمام بالملابس ونظافتها . ولو ارتدينا ملابس مثل الزملاء سوف يكون الانطباع كمجموعة واحدة . لو ارتدينا ملابس مختلفة عن الآخرين فنحن نعبر عن شخصيتنا الذاتية، أغلب الناس يتصلون ببعضهم البعض بطرق مختلفة وهم يخبروا العالم من يكونوا . فى كثيراً من الاحيان يكون الاتصال بالملابس ليس ناجحا . فمثلا لو كنت فى الخمسين من عمرك وارتديت ملابس المراهقين فانك تريد ان تقول انظروا كم أنا صغير . على الرغم من ان الناس سوف تقول كم من الحماقة يظهر هذا الرجل فى هذه الملابس، كذلك يحدث نفس الشئ عندما ترتدى ملابس مثل ملابس ابطال السينما الممثلين المشهورين . انك بالفعل إذا فعلت ذلك فانك ستكون كالشخص الذى يريد ان يعيش حياة مختلفة تماماً عن

حياة ؛ انه من الضروري ان تعرف أهمية ومعنى الملابس خاصاً في اختيارك وارتدائك لملابسك، للملابس لغة مهمة وهى التى تحدد ذكاء المرئى والهدف من ارتداء هذه الملابس . ان الملابس تتيح لك الفرصة ان تلحق بوظيفة ممتازة أو تكون موثقاً فيك .

عدد قيامك بوضع تخيل لخزانة ملابسك فانك لابد أن تضع هذه الرسائل في ذهنك فأعلم ان ملابسك سوف تتحدث عن حقيقتك .

شخصيتك تتكون من أفكارك الخاصة مشاعرك افعالك وهى التى تفرق بينك وبين الآخرين وهى تمثل الجانب العاطفى والسلوكى فى الانسان . شخصية كل فرد منا فريدة فى نوعها . الطريق الوحيد للتعبير عن شخصيتك هو التفكير . فى طريقة ارتدائك لملابسك .

الملابس هى انطباع خارجى لما تشعر به تجاه العالم الخارجى وتجاه نفسك والطريقة التى ترتدى بها ملابسك هى انعكاس لنظرتك الى نفسك والنظرة التى تريد الآخرين ان يروك بها ان الحكم على الشخصية كثيراً ما تعتمد على اختيار الملابس ، شخصيتك ومظهرك هم ما يراة عنك الآخرين ، الملابس تساعدك فى الالتحاق بوظيفة مرموقة أو الوصول إلى مركز خاص ، أو تحقيق أهداف أخرى .

وقد أثبتت الابحاث ان الاشخاص ذوى الوعى المرتفع لطريقة ارتداء الملابس تتاح لهم الفرصة لتحقيق أهداف كثيرة فى الحياة لانتاح للآخرين . وهؤلاء الاشخاص ذوى الاهتمام الخاص بمظهرهم يكونوا على درجة عاليه من التعليم والدخل ولديهم ايضاً كثيراً من المسؤوليات تجاه تنمية المجتمع عكس الآخرين الذين لا يعطون أدنى اهتمام بمظهرهم .

خصائص ومميزات الين واليانج

أطلق الحكماء والفلاسفة الصينيون لفظى الين واليانج رغبة منهم فى توضيح مدى التضاد فى صفات شخصية الانسان فى العالم ، وللين واليانج سماتان ذاتية وفيزيائية . ونتيجة لتساوى أهمية الين واليانج فى العالم ساعدهما هذا فى الاستمرار حتى يومنا هذا . فيوضح الين الجوانب الناعمة والرفيقة المتجانسة فى الشخصية ، فالين بطبيعتها مسالم لطيف هادئ خجول حساس انطوائى سهل الانقياد ملامحهم تتسم بسلامة النية وبنية جسمهم وكلامهم مهذب .

اما اليانج فانهم يمثلون العناصر النشطة والخشنة فى الشخصية ، فأغلبهم عدوانى قوى كريم عزيز النفس وكله حيوية ، وهم أقوياء بدرجة كافية تحول بينهم وبين الوقوع فى الخطأ ، اجتماعيون ، قادة بالقطرة ، ونظرة عامة للمجتمع الصينى سئرى ان اليانج أقوياء غيورين ملامحهم تتسم بالرجولة والشجاعة وصوتهم أجش ، والفصاحة من أهم سماتهم ، ويجب ان تكون على دراية ان الفرد خليط من الين واليانج أى أنه يجمع بين سمات الين وسمات اليانج ، ويعتبر كل من الين واليانج مختلف إختلافاً تماماً عن الآخر وهذه الخصائص ليست ثابتة بل متردة حيث اننا نغير أدوارنا وانشطتنا من آن لآخر ونستنتج من ذلك ان أى شخصية تجمع بين الين واليانج .

قد يكون الشخص زعيما فى مجال عمله أو رياضته (وهذه صفات اليانج) وفى نفس الوقت مهذب وانطوائى (وهذه صفات الين) .

فملابس الين تتسم بالريقة والرشاقة فى التصميم اما ملابس اليانج تتسم بالثقل والخشونة فى تصميمها . وأفراد الين عادة يرتدون اكسسورات رقيقة . ومن امثلة قوة الين فى الطبيعة شجرة الصفصاف الباكية وتغريد الطيور .ومن

امثله قوة اليانج فى الطبيعة شجرة البلوط القوية والجبال الوعرة والنسر الجاسر. وتمتاز اكسسورات اليانج بأنها ضخمة وكبيرة تختلف سمات ملابس الين واليانج من حيث نوع الالياف - التصميم - الأشكال - التركيب النسيجي واللون.، حاول عند اختيار ملابس الين واليانج ان تتفق مع شخصيتك سواء كانت ين أو يانج فإذا قمت بهذا سوف تشعر بالراحة والثقة بالنفس.

الانطباع الأول

الانطباع الأول هو ذلك الانطباع الذى يأخذه الناس عنك عندما يقابلونك لأول مرة . لذا فإن الانطباع ما هو إلا عمليه رد فعل وشعور داخلى والعقل البشرى له القدرة على استقبال هذه الانطباعات بصورة سريعة جداً، عندما يقابلك الناس فإن انطباعهم عنك سيكون معتمداً على مشاعرهم الذاتية ورد الفعل الذى يحدثه اللقاء الأول ، فعند مقابلتك لشخص للمرة الأولى فإنك تصنع له صورة فى خيالك بعد ان وضعت رأيك فيه ، الناس الذين يقابلونك ربما يظنون انك انيق - لطيف - ذكى - مرح - خجول أو حزين وهذا يكون رأيهم فيك وربما قابلت آخرين فيظنون فيك صفات أخرى غير هذه الصفات . لكن ما نريد أن نوضحه أن نظرة الآخرين إليك تختلف ومع إختلاف هذه النظرات شئ واحد يتفقون عليه هو ان ما بداخلك هو المهم .

يجب ان تعلم ان ما ترتدى هو الجملة الأولى التى تعبر بها للآخرين عن شخصيتك . ملابسك هى الكلمة الخارجية التى تعبر عن ذاتيتك الداخلية أو عما بداخلك ؛ إذ كان الانطباع الأول فى صالح الشخص فإن هذا سيؤدى إلى إيجاد شعور جيد لديه . وسيتيح الفرصة للآخرين لمعرفة المزيد عن هذا الشخص إما إذا كان الانطباع الأول نفوراً فإن هذا سيكون له تأثيره العكس على الشخص . وإذا كان الانطباع الأول عنك بالنفور فإن الآخرين لن يكون لهم الرغبة فى

معرفة المزيد عنك ، وربما لا تتاح لك الفرصة أخرى لتغيير هذه النظرة السيئة خاصة إذ كان اللقاء قصيراً ، ربما تكون على موعد مع مدير إحدى الشركات المرموقة التي قد أعلنت من شغل إحدى الوظائف للشاغرة وقد تقدمت لتتال إحدى هذه الوظائف على الرغم من خبرتك الشخصية ومؤهلاتك العاليه وكفاءتك إلا إنك لم تتال هذه الوظيفة هل سألت نفسك لماذا ؟ لقد كان السبب هو مظهرك السيئ الذى أعطى المدير انطباع سئ عنك، وقد نالها شخص أخر كان الانطباع الأول للمدير عنه جيداً على الرغم من أنه أقل منك خبرة وكفاءة .

أحياناً تكون الانطباعات الأولى غير صحيحة فالفتاة ذات المظهر الجيد المهندمة فى ملابسها قد تبدو جميلة وجذابه فى نظر الآخرين بسبب مظهرها الخداع، والولد المرح ذو النظارة قد يظهر فى الانطباع الأول أنه معروف لدينا ولكن بعد التدقيق بالنظر يظهر غير ذلك . الانطباع الأول هام جداً فى التجمعات والمدارس واماكن العمل، ولهذا يجب ان تنتبه لما ترسله ملابسنا للآخرين وإذ كان الانطباع الأول جيداً يتيح لك الفرصة لكى تعزز بالحديث والسلوك .

الفصل الثانى

اساسيات الموضة

الموضة وهى القديمة قدم الزمن، والجديدة مثل الغد ، هى إحدى أكثر القوى ذات النفوذ فى حياتنا وهى تؤثر على ما نلبس والطريقة التى نمشى بها والأطعمة التى نأكلها وطريقة معيشتنا وكيف وأين نساfer وما ننظر إليه وما نستمع إليه .

والموضة هى ما يقودنا إلى أن نغير منتجاً ما، لايزال نافعاً ولكنه لم يعد دفى، الموضة ، وهى ما تجعلنا نلبس ملابس أكثر أفضاحا عما قد تحتاج اليها فعلياً، وأحياناً أقل مما هو مطلوب لحماية أنفسنا من البرد أو من الشمس .

إن الشدة التى تتبع بها التغيرات بواسطة الناس فى كل مكان وعلى كل مستويات أو طبقات المجتمع تكون دليلاً على أهميتها الاجتماعية وتأثيرها على السلوك الإنسانى ، ولكن أن تكون خارج الموضة هى أن تكون فى الحقيقة خارج الدنيا .

هذا الفصل يناقش التعريفات المتداولة عموماً للموضة والمبادئ أو الاساسيات التى تحكم أصلها وحركاتها وأيضاً نوضح بعض الاقتراحات لعملية الموضة من أجل زيادة أرباح المنتجين والبائعين لسلع الموضة .

لغة الموضة

الكثير من تعريفات الموضة قد أعطيت بواسطة رجال حكماء بارعين أو متعلمين أو نساء حكيمات متعلمات ، فقد عرفها لاوسكاوايلد : « الموضة هى سمة مقبولة وغير محتملة لدرجة أننا نغيرها كل ستة شهور» ، وطبقا لتعريف Ambrose Bierce ، « الموضة هى طاغية ومستقرة تُسخر الإنسان لها وتجعله ..

يطيعها ، ، وقد فلسف Thoreau بأن قال : كل جيل يضحك على الموضات القديمة ولكنه يتبع الجديدة بسهولة وإقتناع ، وحيث أن فهم الموضة له أهمية أولية بدرجة ملحوظة من أجل ممارسي الموضة ، لذلك لابد أن نبدأ بالتعاريف والاصطلاحات التي تستعمل فى مجال الموضة ورغم التعريفات التى تتبع تكون مشكله بدرجة كبيرة فيما يخص الأنسجة والمظهر ، وهو موضوع هذا الكتاب - إلا أنه يجب التأكيد الى أنها تنطبق بالتساوى مع الموسيقى والرسم والهندسة المعمارية وتأثيث المنزل ، والسيارات ، والتليفونات ، والسلع الاستهلاكية الأخرى أو الخدمات التى يمكن أن يفكر فيها المرء .

تعريف الموضة

الموضة فننه ورغبه عادة ما تصبح محببه ومرغوب فيها ، ودراسة الموضة ماهى إلا تدريبات متداخله ومجموعه كبيرة من العلوم المختلفة والمرتبطة هذه العلوم قد تكون علوم نفسه أو إجتماعية أو هندسية أو إقتصادية تتداخل معاً لخدمة هذه الدراسة وهذا التخصص .

وتعريف الموضة بأنها انتشار طريقة ما أو سلعه ما فى وقت معين وتبدأ كخط بيانى (منحنى طبيعى) - حيث تبدأ الموضه بإنتشارها تدريجياً تبدأ بمجموعة قليلة فى إرتدائها ثم يزايد عدد الافراد وتبدأ غالبية الناس فى استخدامها أو إرتدائها وهذا يكون الموضه لتستمر فتره زمنيه وتبدأ فى الانخفاض فى عدد مستخدميها أو مرتديها إلى أن تنحصر فى عدد معين وقليل من الافراد الى أن تزول تماماً .

والموضه كتعريف عام هى إحداث تغييرات فى كل أو بعض طرق الحياه كالتغيير فى طريقة المعيشة وطريقة التحدث والكتابة والاغانى والعلاج والملبس ، والموضه غير محدده بالملابس . والملابس تعتبر تعبير نشط عن الموضه فى

فترة محدده ولكن هى جزء صغير فقط من مفهوم الموضة .

وعلى ذلك فإن كل فترة فى حياة الشعوب تتميز بنوع معين من الموضة وإذا ما درسنا الدراما التاريخية كالمسرح والافلام ومسلسلات التلفزيون كل ذلك يعطينا فكره واضحة عن الموضة فى وقت معين، كذلك فالقصص التاريخية والموسيقى والفنون الشعبية عادة ما تساعدنا على تحديد الشكل ، المساحة ، الخط، اللون، التصميم لأى موضة .

تعريف الزى أو النمط Style

إن مفهوم بعض الاصطلاحات المتعلقة بالموضة قد تكون محيره ففى بعض الاحيان نقول هذا هو الزى المناسب أو النمط المناسب ويجب أن ندرك أن الزى والنمط لهما معنى واحد فى عالم الموضة فإنهما لا يختلفان عن بعضهما فالزى يعنى نوع من المنتج الذى له سمه أو ميزه واحده ومحددة تميزها وتجعلها مختلفة : عن المنتجات الاخرى من نفس النوع مثال ذلك فستان بحردة رقبة معينه يعنى زى مختلف تماماً عن فستان له حردة رقبة مستديره أو بيضاوية وكذلك جاكيت بليزر لها سمات مختلفة تماماً عن الجاكيت السفارى فالاولى زى مختلف تماماً عن الزى الثانى وايضا رابطة العنق الطويل ، العادى ، زى يختلف عن رباط العنق الفيونكة ، بابيون، والبنطالون الجنز يختلف عن البنطالون الشورت ويختلف عن الباجى Baggy المنفوخ - كذلك الفستان ذات الوسط يكون ذات سمه مميزه تجعله يختلف تماماً عن الفستان الدعزى أو ذات القصه عند الصدر ، الامبير ، .

وايضا توجد أزياء مختلفه من الاقمشة فكل نسيج سمه مميزه عن نسيج آخر فالشيفون له سمه تميزه عن الصوف وعن الجبررين .

وفى ضوء ما سبق فإن يوجد عادة أنواع لانهاثيه من الانماط أو Style .

التصميم

هو ذلك التفاصيل التي تكون النمط أو الزى فكل زى يتكون من نسيج وخط ولون وشكل يختلف عن زى آخر هذه العناصر التي تكون التصميم والتي يمكن تغييرها كلها أو تغيير جزء منها تسمى تصميم الزى - ويقارنه عدد من الازياء أو الانماط من أى منتج فإن التنوع المحتمل للتصميمات يكون لها نهائى وكل تصميم يكون مختلف عن الآخر فى الخط أو اللون أو النسيج يعطى شكل لزي مختلف عن الآخر .

وفى صناعة الموضة حين يصبح النمط أو الزى شعبيا فإن التصميمات الكثيرة المختلفة أو التصورات المتعددة تخلق انماط متعددة وفى التجارة نجد أن كل منتج يخصص عدداً من الانماط لكل تصميم فى خط من خطوط انتاج المصنع .

الملابس العاديه Clothing Norm

تختلف العادات لدى الرجال عند ارتدائهم للبطلونات وذلك وفق النظام المعيارى الاجتماعى والثقافى فقد تحتوى على كسرات أو ثنيات من الامام والخلف أو كما فى حالة الجينز لا توجد كسرات نهائياً، وعلى الرغم من أن كثير من الرجال يرتدون بطلونات اما بها كسرات محدودة أو قد يرتدون بطلونات بها كسرات من كل جانب ومن ثم فإننا نجد أنفسنا أمام العديد من الانماط الملبسية للبطلونات والتي يرجع تاريخ معرفتها على النحو الحالى إلى أقل من مائتى عام تقريباً ومن جهة أخرى فإننا قد نجد بعض المجتمعات التي لا تعتبر الملابس المكونة من قطعتين هى الزى الطبيعى للرجال ، كما أننا نلاحظ تغير العديد من الموضات وزوالها مع مرور الزمن . ومن هنا فإننا يمكن تعريف معيار الملابس Clothing norm على أنه النمط الملبس الملبس المشاهد والموافق

والملائم لمجموعه اجتماعية ما . وفى ظل مفهوم التوافق الاجتماعى فإننا نعى به أنه ذلك النمط الملبس الذى يتفق المعايير الاجتماعية النوعية كمجموعه ما لذلك فإن كل ما يندرج تحت الانماط الملبسية تمكن اتخاذه كمعيار اجتماعى للبس

تعريف المنوال الملبس Node

وهو تعبير احصائى يشير هنا إلى أكثر اشكال الملابس المرتداة بواسطة أو ضمن مجموعة من الناس أو بتعبير أكثر نسق ملبس تكراراً فى عشيرة معينة حيث يمكننا حصر عدد المرات التى يتغير فيها الملابس المرتداة من تلك العشيرة مما يتيح نوعيه من المقاييس أولهما مدى الاختلافات فى الملابس، والنسق ذو أعلى تكرار.

وتوجد ٣ درجات يمكن بواسطتها قياس التوافق المعيارى وهى العام، المحايد ، الخاص حيث تشير الدرجة الأولى إلى كل فرد من المجتمع والذى قد تسود فيه نوعيه معين من الانماط أو النسق الملبس ويلاحظ تكراره على مدار أفراد المجتمع ، أما الدرجة الثانية فهو يشير إلى أنه هناك معيار ولكن لا يتغلب أو ينتشر على سائر الانماط الملبسية فى المجتمع أما الخاص فهو يقتصر على مجموعه معينه من الناس دون غيرهم كما فى حالات أنتشار بعض الملابس فى فئة عمرية من الناس دون غيرها .

تعريف الموضة الملبسية

وهى تعنى وتشير الى شعبية انتشار نمط ملبس معين فى أى وقت ومن ثم فقد تعنى بهذا المعنى المنوال الملبس ولكن على أية حال فهى تتميز بخاصية هامة وهى أنها ذات خط منحنى أو طبيعة دائرية ذو ارتفاع تدريجى تصل لأقصى نقطة ثم يحدث انخفاض نهائى فى شعبية نسق ملبس معين حيث يتم

ارتدائه ضمن مجموعه صغيرة نسبياً في النهاية وتبدو كشيء جديد يحاول البعض نفسياً التمسك به وفي حالة زيادة شعبيته تدريجياً حتى إذا ما اقتناه غالبية الأفراد فهذه دلالة على جاذبيته وبالطبع فإن القوى الأساسية التي تؤثر في انتشار أو انخفاض موضحة ما هي عوامل التوافق الاجتماعي والرغبة في التميز في الملابس .

تعريف الاتجاه الكلاسيكي في الملابس

وهو يشير إلى الانماط الملابس الثابتة والتي تتميز بشعبيتها على أساس أنها خط فاصل بين العادات الملابس وبين الموضحة وبهذا فإنها تتميز بالقبول العام المتكرر في معايير الملابس .

تعريف الذوق الملبس

الذوق الملبس هو الحكم الموضوعي لما نطله مناسب وجميل، وحيث أن الذاتية والشخصية تتدخل في الحكم فإن مقاييس الذوق ليست قياسية فالذي يعتبره الفرد ذات ذوق جيد يعتبره فرد آخر ذوق غير جيد وعادة ما يكون الذوق نتيجة لما يلي :-

أ- رؤية نرى الأشياء من الناحية الجمالية

ب- مدى خبرته أو المستوى التعليمي والمستوى الاجتماعي

ج- القيم الشخصية واتجاهات الفرد.

وعادة ما تنضج الأذواق بالنمو في العمر أو النمو الثقافي أو الاجتماعي ، والذوق يجعلنا نرفض أنماط معينة ونقبل البعض الآخر .

تعريف الموضحة المحدودة « المحددة »

نمط ملابس يميز مجموعة محددة أو أجيال معينة وهي نسق ، نمط ، أو زى يميز أما فنه أو وظيفة معينة كملابس الاطباء والجنود . الخ وملابس تلاميذ

الابتدائي وملابس المرحلة الثانوية .

تعريف الموضة الراقية: Haute Couture

وهي أنماط جديدة من الثياب ذات تصميمات واللوان مميزة ومن خصائصها أنها مكلفة جداً من حيث الخامه والصباغه والكلف المضافه .

وتوجد فى مرحلة البداية الأولى من دائرة الموضة العادية حيث يعتبر النسق الملبس فى هذا المرحلة شئ حديث للغاية وحيث يقتصر على مجموعه خاصة من الأفراد ويكون معدل استهلاكه منخفض إلا أنه سرعان ما يزداد الاقبال عليه لذا يجب التأكد من توافر اسباب انتشاره قبل انتاجه .

تعريف التقاليع أو البدع الملبسية

وهي صورة مصغرة من الموضة العادية المعروفة عادة وما تكون طفيفة أو أكثر غرابة وهوائية من الموضة المعروفة ويتبلور به فى الغالب مجموعه من الأفراد ويرتبط بثقافة فائقة وتميز بالشعبية الفجائية الإنتشار والسريعة الإنخفاض وعادة ما يستمر لبضعه أسابيع أو أشهر .

المجموعات الهامشية

حيث تقوم بايجاد معايير خاصة فى حياتها قد تختلف كلية عن تلك المعايير السائدة فى مجتمعها وتتميز بالرفض الشديد لتجاوبها مع القيم السائدة منه ويفصلهم عن التركيب المجتمعى العام وهذا ينعكس بدرجة مباشرة على أنماط ملابسهم والتي تدخل ضمن المعالم الخاصة والرموز التى تقتصر عليهم فقط ويعبر عنهم ويعتبر ظاهره الهييز فى المجتمع إحدى الامثلة الموضحة لهذه المجموعات وهم عادة يواجهون ظاهرة عدم التكيف والمواءمة مع مجتمعهم .

ومن جهة أخرى فقد يحدث لديهم نوع من التوافق الاجتماعى بينهم وبين

بعضهم بدرجة عالية يعنى توافقهم مع مجموعة أقرانهم كما فى حالة الـ Teen-agers خاصة إذا ما اقترن ذلك برغبة بعضهم فى أن يكونوا مختلفين عن باقى زملائهم أو الرغبة فى أن يكون شيئا آخر غير ماهو عليه الآن .

وهذا يفسر ظهور ظاهرة Identity dislocation اللاتوطن كنوع من المحاربة المباشرة للمراكز والطبقات داخل المجتمع .

لذا فإننا يمكننا القول بأن الجماعات الهامشية جماعات متوافقة وغير متوافقة اجتماعياً ، وكنوع من الجماعات الثقافية Subcultural والتي تعتنق أفكار خاصة تختلف عن سائر أفراد المجتمع .

الشخصية الخاصة

يبدو قادة الموضة كقوم غير متوافقين اجتماعياً فى تلك المرحلة التى تقتصر عليهم فقط تبنى موضة ما وسلوكهم هذا يعتمد فى تلك المرحلة على ما يتخذون من مجموعة كبيرة من القرارات التى تستقل عن الاحداث الدارجة فى جماعتهم مما يسمح ويتطلب استقلالية والاعتقاد الدائم بفردتهم وهذا يمكنهم بقوة من جعل هذا التصرف كمقياس يقلد وهذا ما عناه Riesman بالاتجاه الداخلى والذي يرتبط بالاهداف والاشباع الخاصة بهم ولذلك فإنهم عندما يقومون بالضغط على الآخرين لجعلهم يتبنون ما ارتدوه فإن هذا العمل يتطلب قدر من الأمان النفسى النابع من شخصهم وقدرتهم على مواجهة ما ينجم عن اختلاف ملابسهم عن باقى الأفراد حتى ينشروا هذه الموضة ثم يرفضوا بعد ذلك ارتدائها .

وهناك العديد من الادله بالرغم من قلة الابحاث الا أن غير المتوافقين اجتماعياً على الرغم من استقلاليتهم فأنهم أكثر اماناً اجتماعياً وأكثر خلقاً وذكاءً عن المجموعات الهامشية التى تتميز بالرفض الشديد للتجاوب اجتماعياً .

وبصفة عامة فإننا نجد أنفسنا متوافقين اجتماعياً مع مجموعه ما فى حين نكون مستقلين عن مجموعه أخرى ويمكننا التعبير بأرائنا لديهم ولذا فإننا يمكننا القول أن التوافق الاجتماعى يحافظ على الكيان الاجتماعى للمجتمع وأدواره الاجتماعية فى حين أن الشخصية تساعد على وجود الخلق والابداع والذكاء وحرية اختيار الملابس وتمنح وتعتمد على قوة الفرد وأمانه.

ونستخلص من التعاريف السابقة أن كل منها يتضمن قدراً من التوافق الاجتماعى - باستثناء تعريف النسق الملبس- ويعتبر النمط الكلاسيكى الملبس أوسعها أنتشاراً زمنياً ويليهما الموضة والتي قد تعتبر ملبس كل فرد لغترة معينة من الزمن وبالطبع فإن أقلها هى التقاليع الملبسية، حيث تشكل جميعها نوعاً من اتباع المعايير الملبسية المجتمعية على الرغم من أن تلك المعايير تختلف نسبياً فى مدى ثباتها وأهميتها الموافقة للمجتمع .

الطبيعة الدائرية للموضة Fashion Cycles

وتشير تعبير دائرة الموضة إلى الارتفاع التدريجى حتى تصل لأعلى نقطة يليها انخفاض فى شعبيتها فينحلى منحلى الموضة مكونة منحلى جرس وقد أوضحت البيانات الاحصائية من عينات الموضة أنه منحلى ليس ذات طبيعه هادئة . (Smooth)

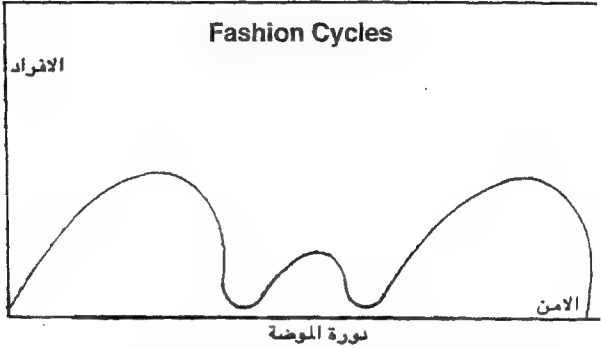
وتوضح الموضة ذلك إذا ما أردنا اجراء جدولة رقمية ذات المراكز المختلفة النسبية للانماط الملبسية من خلال الدائرة المؤقتة .

فعلى سبيل المثال إذا ما اخذنا مدى انتشار نسق ملبسى معين كدراسة باستخدام تلك الطبيعة الدائرية فإننا يمكننا معرفه مقدار أو عدد الأفراد الذين توافقهم هذا الانماط الملبسية من جهة كما يمكننا على مدار فترة زمنية ولتكن ٦ شهور معرفة ودراسة الاقبال أو الانخفاض عليه، وبذلك فيمكننا من جهة أخرى

مقارنة العديد من المدن من حيث مدى الاقبال أو الانصراف عن موضة ملابسيه ما. كذلك يمكن التعرف على طبقة الصفوة فى المجتمع من خلال تلك الدراسة من جهة ثالثة .

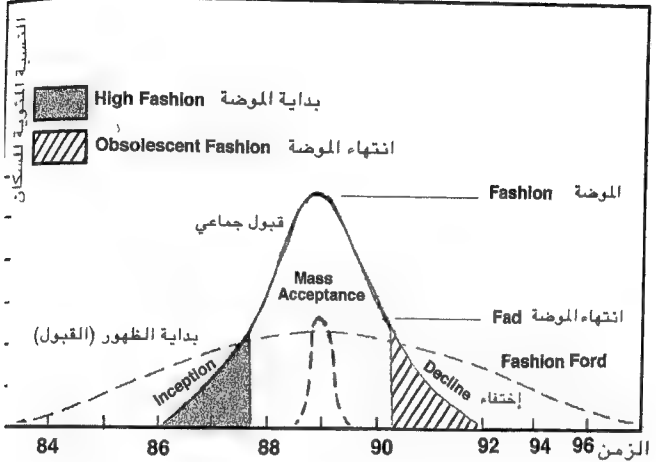
كذلك يمكننا دراسة التطور الزمنى المطلوب لتحول الموضة الراقية High Fashion إلى أن ترتدى بصفه عامة والتي أثبتت بعض الدراسات أنها قد تستغرق عامان من بداية ظهورها متى فيمكن أن يرتديها رجل الشارع، وبالطبع فإن منحنى الملابس اليوم فى امكانهم اختصار تلك الفترة إلى بضعة شهور وأحياناً اسابيع فى بعض الاوقات نظراً لظهور الموضات الكثيرة .

وعلى هذا فمن ذلك التصور النظرى يمكننا ملاحظة ما إذا كانت نسبة الأفراد الذين يرتدون نمطاً معيناً من الملابس كموضة راقية من شأنه زيادة النسبة على المستوى المحلى وتعتبر الجرائد والمجلات والتلفزيون إحدى المصادر الهامة التى يمكن من خلالها دراسة الأنماط الملابسية السائدة ومقارنتها بتلك المستحدثة لتكوين منحنى حقيقى ثم مقارنته بالمنحنى النظرى لذلك الموضة مع الأخذ فى الاعتبار عنصر الزمن والذي قد يكون لبضعة أسابيع فى حالة التقاليع أو لبضعة أشهر فى حين أنه يستمر لحوالى ما يقرب من ١٥ الى ٢٠ عاماً فى حالة الكلاسيك أما الموضة فتستغرق فى المتوسط من ٧ إلى ٩ سنوات ويتوقف هذا على معدلات التغير الاجتماعى والتي قد تسبب زيادة سرعه منحنى الموضة، ومن ثم يتحدد عمر نسق ملابس معين وفق دراسة مدى توافق الموضة اجتماعياً مع أفرادها ومن ثم درجة التوافق الاجتماعى ومحلية وعمومية المعايير الاجتماعية ومن هنا فإن التقاليع الملابسية تتميز بكونها أكثر تحريكا للعواطف من الموضة إذا ما درسنا العوامل المسؤولة عنها ومقدار قبولها وسرعه إنخفاضها ونجاح قائدى تلك التقاليع وذلك بسبب كونها ذات مرحلة قصيرة زمنية .



ومن الملاحظ أيضاً أن أهم ما تتميز به الطبيعة الدائرية للموضة هو الدوائر المتكررة حيث تعود بعض الأنماط الملبسية للظهور مرة أخرى على مراحل منتظمة قدرها كل من Richardsan & Kreober بحوالى خمسين عاماً على الأكثر إلا أن هذه النظرية قد لا تنطبق عليها الفترة الأخيرة الزمنية حيث تنخفض نسبياً فترة تكرار الدائرة .

وعلى أية حال فإن عناصر الموضة سواء كانت على سبيل المثال الطول أو الحجم أو خط الوسط فإنها حقيقة تأخذ مقوماتها الحالية من الموضة السابقة خاصة فى السنة السابقة لها ثم تضيف إليها التعديل الذى تود إدخاله وفق التطور الطبيعى بحيث يمكننا القول أن ما نراه من موضة اليوم هو نتاج الفترات



منحني تغيرات الموضة

السابقة من الزمن، ونظراً لأن كل فصل من فصول السنة يحمل في طياته العديد من التصميمات الجديدة فإنه يجب الأخذ في الاعتبار الدراسة التاريخية لتلك الموضة حتى يمكننا دراسة الموضة بقدر من الدقة خاصة وإذا اقترنت تلك الدراسة بالتعرف على درجة التغيرات في المعايير السائدة ودرجة ثباتها ومن ثم تأثير ذلك على الموضة وتحديد حركتها البندولية .

نظريات فى قيادة الموضة

يفسر علماء الاجتماع عنصر أتبع - القائد فى دورات الموضة فى بنود توضح رغبة الفرد لتحقيق حالة ما بواسطة اختيار المظهر المشابه لفرد معجب به، أو جماعه معجب بها وهذا الارتباط خلال اختيار الموضة هو وسيلة لعبور قنطرة الفجوة بين الطبقات الاجتماعية - بمعنى أن يصبح مشابه أو منتمى إليهم إذا مثلهم فى إرتداء ما يرتدونه كما ان تقليد ومطابقة الملبس قد يفسر أيضا فى الاحساس بعدم الأمان ، وعلى النقيض فقد تظهر شجاعه اجتماعية اكبر لفرد ما ليكون مختلفاً بطريقة واضحة عن الآخرين فى المظهر الذى يألفه للجمهور، لذلك فان الموضة تعطى تعبير واضح لحاجتين إنسانيتين هما الحاجة للحالة الاجتماعية ، والحاجة للمطابقة .

توجد ٣ نظريات مقبولة علمياً توضح فئات المجموعات أو الأفراد التى تتبع قيادة الموضة وهذه النظريات هى « السيل ببطء لأسفل » ، « يسيل أفقياً أو بالعرض » ، « السيل لأعلى » ، وكل منها لها ما تزعمه من صلاحية فيما يخص موضوعات محددة ودورة الموضة لها .

نظرية السيل « التدفق » لأسفل

تنص نظرية « السيل لأسفل » بأن الأزياء أو الأنماط الجديدة يبدأ ظهورها الأول بين الناس فى قمة الهرم الاجتماعى ثم تتحرك تدريجياً لأسفل للمستويات الاجتماعية الأقل بصورة مطردة .

ومنذ قرون طويلة ، كان الأشخاص الذين فى قمة الهرم الاجتماعى وهم واضعى الموضة من الاسرة الملكية ، وسالت الموضوعات لأسفل ببطئ، خلال رتب النبلاء ثم أصحاب الطبقة المتوسطة الذين كانوا يمتلكون الوسيلة للتقليد ولم تكن الطبقات الأقل تمتلك بالطبع لا الوسيلة ولا الشجاعه للتقليد وفى معظم

الاحيان كانوا ممنوعين بواسطة القانون عن تقليد ذلك .

وفى هذه الأيام ، فقد اختفت الملكية عملياً ، إلا أن قمة الهرم مازال محتفظ به بمجموعه من الأفراد هم اللذين يتبع قمة السلم الإقتصادى الاجتماعى السياسى ، والكثير من مثل هؤلاء الأفراد يهتموا فى عملهم بالمليس الجيد والمظهر الاثق وأنشطتهم ومظهرهم يأخذ اهتمام ويلقى اعجاب بدرجة عالية أمام الجمهور ، لذلك فالموضات المقبولة بواسطة الشخصيات اللامعة على القمة تشكل دليلاً أو مرشداً لما يُلبس من قبل طبقات إلا أن حدود ميزانياتهم المقيدة وأنشطتهم الاجتماعية تحد من التقليد لحد كبير من قبل غالبية المستهلكين ، فالابتكار يكون خطراً ولكن التقليد يكون آمناً ، لذلك تسيل الموضات ببطء لاسفل من الأعلى إلى الأدنى echelons مثلما كانت تفعل فى أيام الملكية .

فى الوقت ذاته فإن أولئك الذين فى القمة يبحثون عن وسيلة للفصل أو التميز عن أولئك الذين يعتبرونهم أقل اجتماعياً ، فهم يهجرون الموضة متى حققت شعبية فى مستويات أقل تميزاً ويدخلون فكرة جديدة ومختلفة .

هذا النوع من السلوك الاجتماعى قد عرف واستمر فترة طويلة خلال ظهور أى موضة وقد أشاروا لهذه النظرية كل من علماء الاقتصاد Thorsten Veblen ، Caroline Foly John Roe وعلماء الاجتماع مثل George Simmel ، اللذين أوضحوا ذلك فى مجموعته كبيره من المراجع .

نظرية السيل ، التدفق ، الأفقى ببطء

مع تقدم القرن العشرين ، أصبح واضحاً أن الموضة لم تستمر موضوع تقليد ، لأية طبقة اجتماعية أو إقتصادية مفردة ، ولكن تتوقف اختيارها طبقاً للدور الذى يقوم به الشخص ، وليس بالضرورة كصفة مميزة لمجموعه من الافراد ذوى المناصب اللامعه أو ذوى الثروة الكبيره ، هذه الظاهرة أدت الى

ظهور نظرية أخرى توضح أسباب المحاكاة أو منافسة الموضة وهى نظرية السيل المتقاطع أو الأفقى أعلنت بواسطة Charles W. King سنة ١٩٦٣ ، فقد لوحظ أن الموضات تنتشر أفقياً بداخل الجماعات المتجانسة عرصياً أو تقاطعياً ، أكثر من كونها رأسياً من مجرد الانتقال من مستوى اجتماعى واحد الى مستوى آخر ويعتقد Charles أن كل مجموعه داخل مجتمعا التعددى له قائده الخاص أو قاداته الخصوصيين فمثلا ، رجل كبير، فى حرم الجامعه قد يفضل السويترات البيضاء ولذلك نجد أن هذا الزى يعتبر موضة بين مجموعه من طلبة ، وفى عالم الاعمال ، فان المتطلعين لمركز كبير يعملون الى تقليد ملابس أصحاب الأعمال المشهورين فكانت البذلة الفانلا الرمادية من الخمسينات سنة ١٩٥٠ أو البدل الداكنه من الثمانينات سنة ١٩٨٠ هى الزى المفضل فى الجماعه الصغيره جدا مثل النادى. فان العضوه النشطه تؤثر ببراعه على ملبس العضوات الأخريات اللاتى تفضلهن .

نظرية السيل ، التدفق ، لأعلى ببطء

النظرية الثالثة والأكثر حداثة والمقننه بواسطة الكثير من طلبه الموضة وبواسطه الممارسين للموضة أنفسهم هى أن الحركة التقليدية للسيل ببط لأسفل قد عكست نفسها والكثير من الموضات ترتفع لأعلى الآن ، هذه النظرية للسيل لأعلى، فقد قدمت بواسطه Greenbeg & Glynn تنص على أن صغار الناس هم أسرع من أليه جماعة اجتماعية أخرى لبدء موضات جديدة ومختلفة وأن الموضات ترتفع لأعلى، وليس مجرداً من الجماعات الأصغر الى الأكبر، ولكن أيضاً من الطبقات الاقتصادية الأدنى الى الاعلى، ومطابقا للموضات التى بدأت بواسطه الصغار ثم تم التدفق من أمثله ذلك الجينز ، والأحذية الخفيفة (قماش وفعل مطاط)، والد تي شيرت، والملابس العسكرية الواسعه والسفارى،

والبطلونات الجلدية السوداء، والجاكيتات الجلدية السوداء ، وكل هذا بدأ في الشوارع مع الناس الصغار ذوى الامكانيات المتواضعة وتدفق لأعلى للآمهاات والآباء عن طريق الابناء .

تضمينات التسويق

هذه النظريات الثلاثة المختلفة عن كيفية انتشار الموضة لها أهمية كبرى للممارسة فى هذا الحقل، فقد تبين أنه لا يوجد تجانس بين أفراد مجتمع واحد أو عدد من الجماعات المختلفة .

والقيادة فى الموضة هذه الأيام يكون لها القليل والقليل من التأثير لما تفعله مع السعر والترويج، لذلك لايمكن للمنتجين وتجار التجزئة أن يستمروا فى النظر فقط الى مجموعة النخبة من قادة الموضة التقليديين من أجل الاتجاهات القادمة فيها، ولكنهم يجب أيضا أن يكونوا مدركين بأن بعض الموضات تتدفق لأعلى وأخرى تتدفق أفقياً بداخل مجموعات محددة . والتأثيرات السائدة مهما كشفت عن نفسها بداخل مجتمعا ، تكون مؤثرات هامة على الموضة ، والنجاح يعتمد على التحقق ومراقبه هؤلاء الافراد ذات التأثير مهما كان انتمائهم الاجتماعى أو الاقتصادى .

دور مصمم الأزياء فى خلق الموضة

المصمم الناجح هو ذلك المصمم الذى يضع فى إعتباره وأمام عينه الانماط والملبسية التى يقبلها كافة المستهلكين ، ولا يمكن المصمم من تحقيق هذا الهدف إلا بدراسة سلوك الافراد مع المعايير السائدة فى ذلك المجتمع ومصمم الأزياء هو دائما شخص يتميز بقدرته القيادية وأيضا عادة ما يكون له تأثير فى سلوك الأفراد من هذا المنطلق يبدأ المصمم فى الابتكار والتجديد فى النمط أو النسق الملبس الى أن يصبح هذا النسق مرغوباً من المستهلك . إن مصمم الأزياء عادة

ما تطور التصميمات الكلاسيكية وهي تعتبر أصل كل الملابس بإجراء تعديل على الخطوط الأساسية للملابس الكلاسيكية حيث وجد أن بيت أزياء شانيل تفعل ذلك مع معظم تصميماتها . وأيضاً وجد أن جيفشى تفعل ذلك مع تصميماتها ونجد دائماً أن المصممون يعرضوا تصميمات غير متشابهة الى حد كبير مع تصميمات الاعوام السابقة وكثيراً ما يفكر ويظن الجمهور أن هناك مؤامرة بين المصممون وبين الشعب وإن كان في حقيقة الأمر أن ذلك غير صحيح فالمصممون يعملون كل بمفرده ويسريه تامة ويخافوا على تصميماتهم حتى أنهم عادة لا يكملوا تصميماتهم إلا في اللحظات الأخيرة قبل عرضها بواسطة مانيكانات لا ترى التصميم إلا وقت عرضه فقط .

ومما لا شك فيه فإن منتجى وبائعى الموضة لهم أساليبهم الخاصة لدراسة ميول المستهلك وكذلك لهم أساليبهم فى التأثير على ذوق ورغباتهم فإنهم يستخدموا نجاح الماضى كمفتاح لما هو قد يحدث فى المستقبل كما يدرسون نشاط الموضة اليوم فى جميع البلاد كمفتاح لما سيحدث فى المستقبل .

كذلك فإن المصمم الناجح هو ذلك المصمم الذى تكون له لمسات ثابتة مع الوقت وايضا متفهماً لرغبات واتجاهات وطريقه حياه الناس - كما يجب على المصمم أن يكون مهتماً بالنواحي السياسية وأيضاً ملم بالثقافات المختلفة للناس وعلى إتصال مباشر أو غير مباشر بالصحف المعروفة والمجلات والكتب والمعارض والمتاحف والتلفزيون والسينما ، لأن كل هذه الوسائل السمعية والمرئية لها تأثير على الموضة - كما يجب أن يكون المصمم حساس لكل تأثير وأن يكون قادراً على تحويل هذا التأثير الى شئ محسوس فى الموضة لذلك الوقت .. نتيجة لهذه المؤثرات التى توجد فى مجتمع ما يظهر النمط والنسق الملابس للمصممين مشابهاً إلى حد كبير حتى يظن البعض أن هناك إتفاقاً بين

المصممين وذلك بسبب التأثير النفسى للمؤثرات التى توجد داخل المجتمع والتى تكون الموضة . فهم يقرؤن نفس المجلات ويسمعون نفس الاذاعات ويشاهدون نفس البرامج التليفزيونيه والافلام .. الخ .

عادة ما نلاحظ أن التغير فى الموضة الملابسية تكون سريعه جداً إذا ما قورنت بالتغيرات الأخرى وقد يظن البعض أن سبب هذه التغيرات هم رجال أو نساء الموضة فقط ولكن فى حقيقة الأمر فإنه قد يحدث تغير نتيجة التغير فى الحياة السياسية أو الاقتصادية أو العوامل البيئية .

المصمم الذكى هو ذلك المصمم الذى يحدث تغييرات بسيطه فى الخطوط الأساسية للثوب ويحدث تغييرات كبيره فى إما مكان الخصر (الوسط) أو شكل الكول أو الطول . ولا يحدث تغييرات كليه فى التصميم .

من المستحيل على أى مصمم أزياء أن يتنبأ بالموضة فى المستقبل ، فيمكن لمصمم الأزياء أن يتحدث عن الموضة من ألف عام مضى ولا يمكن أن يتحدث عن توقعات الموضة فى العام المقبل فالموضة ربما تصبح مقبولة ومريحه ومقتنه فى زمن ما وتصبح العكس تماماً فى زمن آخر .

قيادات الموضة

كما سبق القول فإن مصمم الموضة يلعب دوراً هاماً فى كل العمليات الخاصة لإحداث تغييرات فى الموضة التى من شأنها ظهور نسق ملبس جديد وبالتالي فالمصمم هو القوة الدافعه التى تدفع الجماهير للموافقه على النسق المبتكر .

قائدى الموضة Fashion innvator

وهم أولئك الذين يتبنون الموضة فى مراحلها الاولى وهم الملوك والوجهاء

فى القرن الثامن عشر ثم أصبح الافراد المتميزين اجتماعيا وذوى الجاذبية الاجتماعية فى القرن ١٩ .

تابعى الموضة Fashion followers

وهم أولئك الذين يبدؤا فى الموافقة على النسق الجديد ويرتدون الزى الجديد فور ظهوره ولا تتعدى نسبتهم عن ٥%.

مرتدى الموضة القديمة Fashion absolescents

وهم أولئك الذين يرتدون النسق الملبس (الموضة) بعد أو فى نهاية زوالها.

مراحل تبنى الموضة

هناك خمس مراحل لتبنى الموضة وهى :-

١- مرحلة العرض :- فى هذه المرحلة يتعرض الفرد لنسق جديد من الملابس أى أنه يراه لأول مره .

٢- مرحلة الاهتمام : فى هذه المرحلة يبدأ هذا النمط الملبس يؤثر فى ويشغل حيز من تفكير الفرد ويبدأ فى النظر إليه مع التفكير العقلى فى نفس الوقت وذلك بمعرفة كل المعلومات الخاصة بهذا النسق .

٣- مرحلة التقييم : وفى هذه المرحلة يبدأ الفرد فى تقييم هذا النمط أو النسق الملبس وذلك من جميع الوجوه سواء تقييم إقتصادى أو اجتماعى أو نفسى وذلك لتحديد إمكانية استخدام واستعمال هذا النسق .

- ٤- مرحلة التجربة : وهى بقياس هذا النسق أو إرتدائه فى اضيق الحدود
- ٥- مرحلة التبلى : وهى المرحلة التى يكون فيها الفرد قد إقتنع تماماً بمناسبة هذا الزى له ويتخذ القرار بأن هذا النسق يصلح له وبالتالي يمكن ارتداؤه بطريقة عادية وبسهولة .

الأقمشة، تتضمن أيضاً متخصصين الدعاية والإعلانات والسماسرة بين الموضة ومكاتب الشراء التى تمثل محلات التجزئة فى المراكز الكبيرة للبيع بالجملة كل هؤلاء يعتبروا جزء من الموضة كما أن المزارع والمصانع والعامل ، ومربى الاغنام وغيرهم يلعبون دوراً هاماً فى مجال الموضة .

قوة الموضة The Power of Fashion

فى كل لغة توجد كلمات لها أكثر من معنى ولكن الكلمة التى تتضمن أكثر المعانى هى كلمة موضة بالنسبة لرجال المال فهى تعلى القوة التى تجعل تصميم معين مقبول فى أحدى السلوات وغير مقبول فى سنة أخرى . الإقتصاديون يرون الموضة كعنصر صناعى لأهمال الأشياء وشراء أشياء جديدة لا تتميز عنها مع أن الأشياء القديمة تحتفظ بميزاتها وبالنسبة لعلماء الإجتماع تمثل الموضة التفاعل الإجتماعى والبحث عن الأشياء .

وعلماء النفس يجدون تأثيرات للجنس على تصميمات الملابس ويصرف النظر عن المعنى فهو يمثل بلايين من الأموال الناتجة عن المبيعات الخاصة بالمجاميع المساهمة فى الإنتاج وتوزيع الكساء والإكسسوارات.

وكما قال أحد رجال الموضة أنها كل الأشياء المهمة والمطلوبة التى تعطى للصناعة طبيعتها ومكانتها فى الموضة العالمية.

والموضة لا تخلق القوة الشرائية فى حد ذاتها ولكن عندما يكون هناك قوة

شرائية يكون هناك إهتمام بالموضة .

وفي الأوقات الماضية عندما كانت القوة الشرائية مركزة لدى الأغنياء وكانوا هم فقط المشترون للموضة أما اليوم مع توفر القدرة على الصرف فأغلب الأفراد يتبعون الموضة ان تعدد الموضة من حيث نوعية وإتجاه الإستهلاك تؤثر في مجموعة من العوامل مثل السعر وقوة التعامل والكفاءة عند الإستخدام والعناصر المضافة مثل التطريز والكلف .. كل هذا يهم المستهلك فهي تعنى بالنسبة للأشياء المباعة على الموضة .

الفصل الثالث

القوام الجيد

إن حسن الهيئة هو الوسيلة الجيدة لإظهار جمال القوام ومن أهم معالم القوام الجيد الأكتاف العريضة المتزنة والرأس المرفوعة فهذا الوضع يعطى الثقة بالنفس - أما ترهل الرأس وميل الأكتاف يعطى إنطباع سئ عن القوام .

والقوام المثالى للفرد يعنى أن تكون أجزاء جسمه مركبة فى بناء دقيق بعضها فوق بعض بإتزان وراحة وفى وضعها الطبيعى دون الشعور بإجهاد فى أى وضع طبيعى فجسم الإنسان يخوض معركة مع جاذبية الأرض والقوام هو نتيجة هذه المعركة وشد جاذبية الأرض للجسم أحد الأسباب التى تجعل منه هذا الشكل سواء كان القوام رديئاً أم جيداً.

والعمود الفقرى له تأثير كبير على جمال القوام فهو الأساس فى بناء هيكل الجسم فإذا كان العمود الفقرى مستقيم يعطى الجسم القوام الممشوق وإذا كان العمود الفقرى يأخذ شكل مقوس فإن الجسم يظل مدى الحياة فى شكل انحناء .

ومما يؤثر على القوام الجيد هو تغلب العضلات والعظام والأربطة والأعصاب على جاذبية الأرض. أما القوام المنحرف أو المعوج أو الضعيف فأحد أسبابه ضعف مقاومة العضلات لهذه الجاذبية، ولذلك يجب أن تعمل العضلات باستمرار ضد جاذبية الأرض وأن تكون فى نشاط دائم حتى تجعل الجسم فى وضع قائم دائماً .

ولتقييم القوام من كونه صحيح أو منحرف فقد أعتمد على مجموعة من المحاولات التى تعتمد على أن لكل جزء من أجزاء الجسم المختلفة مركز ثقل خاص به وعندما تقع هذه المراكز فوق بعضها فإن قوى الجاذبية التى تؤثر على

الجسم لا بد وأن تتزن .

وفى حالة الأتزان فإن الجسم يجب أن يمر بخمس نقاط تقع جميعها على خط مستقيم وهى :

حلمة الأذن - منتصف الكتف - مفصل الحوض - خلف الركبة - رسغ القدم أمام الكعب الخارجى بحوالى بوصة أو بوصة ونصف .
ومن الممكن جعل الجسم ممشوق القوام بإتباع ما يلى :-

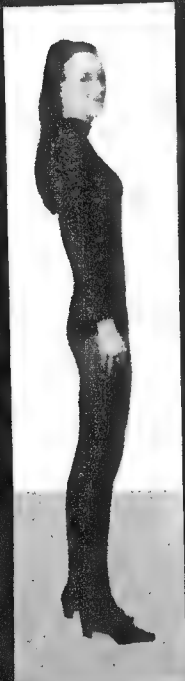
الرأس العالية :-

من الممكن أن نتعلم أو نقلد السيدة الريفية عندما يترن جسمها والاناء فوق رأسها وتسير وهى متزنة وقادرة على الحمل والحركة دون إهتزاز فنجد أنها تقف واكتافها مشدودة إلى الخلف وصدرها للخارج ورأسها عالية .. فعندما يسير الفرد بهذه الطريقة فيبدو الإنسان فى أجمل صورة .. وهذا يتطلب من الإنسان التدريب على السير وفوق الرأس يتم وضع بعض الأثقال والكتف مشدودة مع رفع الرأس لأعلى .

إن شد الأكتاف ورفع الرأس لأعلى تخفى كل من انحناء الكتف ويدور البطن إلى الأمام ويدور الأرداف إلى الخلف وهذه الصورة هى القوام الجيد وعكس ذلك يوضح القوام غير الجيد . ولتصحيح أى انحراف فى القوام لابد من اتباع نظام غذائى معين بجانب بعض التدريبات الرياضية .

القوام الجيد :-

يعرف القوام الجيد «القوام المعتدل» بمجموعة من التعريفات من أهمها: -
- أن القوام المعتدل هو وجود الجسم فى حالة توازن مما يساعده على القيام بالأنشطة الفسيولوجية المختلفة بأعلى كفاءة وأقل جهد فى نفس الوقت .



القوام الجيد

- أو أن القوام المعتدل هو وجود كل جزء من أجزاء الجسم فى الوضع الطبيعى المتناسق مع الأجزاء الأخرى تشريحياً بحيث تبذل العضلات أقل جهد ممكن.

- أو أن القوام الجيد هو صحة وكفاءة وتعاون جميع الأجهزة الحيوية فى الجسم بصورة إنسيابية.

وقد تم وضع بعض المعايير أو الاعتبارات قبل أن نحكم على قوام أنه معتدل وهذه المعايير هى :

١- أن يعمل القوام بحركة ميكانيكية.

٢- سلامة الحقائق التشريحية للقوام.

٣- سلامة الأعضاء الداخلية للقوام وأداؤها لوظائفها على أكمل وجه.

٤- التوازن الذى يساعد على استقرار القوام.

الوضع الصحيح :

يقصد بالوضع الصحيح موضع الأطراف وشكل الجسم ككل وهو قاعدة البنية الجسدية التى تساهم فى توظيف العمليات الفسيولوجية المتعددة داخل الجسم والأوضاع الصحيحة هى عامل هام فى اكتساب الصحة ولابد من الحفاظ عليها أثناء السير - الوقوف - الجلوس - وثنى جسم الفرد وإظهار مقومات الجسم يعطى تعبيراً عملياً لما يشعر به الإنسان نحو جسمه.

فالجسم الذى يهتم به صاحبه لابد وأن يكون جميلاً فهو يعكس الفخر والثقة بالذات لارتدائه ملابس حسنة.

وكم قيل لمعظمنا طوال حياتنا أن نقف بإستقامة ولكننا لا نعرف تماماً

معنى هذه النصيحة. فالوضع الجيد للجسم يشمل الجسم من الرأس إلى القدم - فلا بد من توزيع وزن الجسم من الأمام إلى الخلف ومن جانب إلى الآخر خلال مركز الإنزان والجاذبية للجسم كله ووضع أجزاء الجسم من أماكنها المعتدلة والصحيحة مما يخلق التوازن.

أولاً : الوقوف :

هناك بعض الإعتبارات التى يجب مراعاتها فى الوقفة المعتدلة :

- يجب أن تكون القامة منتصبه مع عدم التصلب والتوتر الزائد فى العضلات.
- ارتكاز الجسم على القدمين وتوزيع الثقل بالتساوى ويقع فى منتصف القدم ويكون مشط القدم متجها إلى الإمام - الأصابع مضمومة - والعقبان متلاصقان أو بينهما زاوية ٤٥ درجة.
- فرد الركبتين - على أن تكون الركبتان ملتصقتان.
- عدم دفع الحوض للخلف أو الأمام.
- سقوط الكتفين بثقلهما حتى تتعلق للذراعان - ويكون الكفان مواجيين للجانب.
- الصدر مفتوح مع حرية التنفس والرأس مرتفع والنظر للأمام والذقن للداخل.
- الجسم عمودى مع الميل قليلاً للأمام.
- قبض عضلات البطن للداخل.

أخطاء الوقفة :

- * القدمان : ثقل الجسم على قدم واحد - أو وقوع ثقل الجسم على حرف القدم الخارجى - دوران القدمين للداخل - دوران القدمين للخارج.



الوقوفه السليمة

* الركبتان : دوران الركبتين للداخل أو الخارج - ارتخاؤهما - شدهما للخلف بقوة فتؤثر على الساقين.

* الحوض : دفع الحوض للخلف - دفع الحوض للأمام - دوران الحوض - ميل الحوض إلى أحد الجانبين.

* الأكتاف : دوران الأكتاف للأمام - منغلطها للخلف - ارتفاع أحد الكتفين عن الآخر - رفع الكتفين إلى أعلى وسقوط الرقبة بينهما.

* عضلات البطن : عدم قبضها للداخل أو تراجيحها وسقوطها للأمام.

ملاحظة التوجيهات السابقة ضرورية ومراعاتها مطلوبة في كل من الوقوف والجلوس وأداء العمل وجميع الأعمال.

ويتحقق الوقوف نتيجة عمل المجموعات العضلية عضلات ضد الجاذبية الأرضية ووظيفة هذه المجموعات العضلية المختلفة لمقاومة الجاذبية الأرضية وقد اعتمد الجسم أساسا على سلامة العظام والأربطة ووجود هذه المجموعات العضلية في حالة نشاط عضلى مستمر ضد الجاذبية الأرضية. وقد اصطلح على تسمية هذه المجموعات العضلية عضلات ضد الجاذبية الأرضية ووظيفة هذه المجموعات العضلية هي مساندة العمود الفقري لمنع تأثير الجاذبية الأرضية. ويجب أن تتصف هذه العضلات بالقوة والجلد، وإذا أراد الفرد أن يقف وقفة صحيحة، نجد أن العضلات المتصلة بمفصل القدم والركبة والحوض تعمل ضد الجاذبية حتى تحتفظ بهذا الوضع.

واليك ما قاله «جارسون» ناصحا باتباع الأوضاع المتزنة التالية :

* الأقدام :

تكون متوازية مع الأصابع مستقيمة وتتقابل القدمان في زاوية منفرجة

مبينة توزيع الوزن على الحذائين وخاصة الكعبين والملابس غير المناسبة تعرضك للتوزيع السيئ للوزن.

*** المقعدة والبطن :**

الأفخاذ المستقرة المستقيمة والبطن المضغوطة إلى الداخل مع أنفاس عميقة هما الأساس في فرد انحناءات المقعدة والبطن.

*** الأكتاف والصدر :**

منتصبة مع استرخاء الصدر والأضلاع معتدلة بلا مبالغة.

*** الرأس والرقبة :**

الرقبة ثابتة في منتصف الكتفين ومتوازية مع الذقن.

وعندما تتعارض هذه التعليمات مع عادات الشخص لا يتوازن وزن الجسم مع الحجم. والنتيجة هي الوضع الخاطئ، فيرهق العضلات والعظام والمفاصل مما يؤدي إلى التعب ومع مرور السنين تثبت تلك الأوضاع الخاطئة في أعماق الشخص فتنشأ المتاعب الصحية في منتصف العمر بسبب هذه العادات السيئة.

ومن أفضل الأشياء التي يستمتع بها الإنسان هو السير الحسن الذي يعكس الثقة والإيجابية في الشخص بحيث أن تكون الرأس مرفوعة وتتحرك السيقان بحرية والخطوات خفيفة متناسبة مع طول الفرد، وهذا شيء ضروري كالطريقة التي يقف ويسير بها حيث تعطي انطباع عن حجمك وشكل جسدك وصحتك وأسلوب حياتك. ويمكن للشخص متوسط العمر أن يظهر شابا إذا أراد. وحتى النساء في أي عمر من الممكن أن يعكس سيرهن مدى حماسهن للحياة وهل صحتهم جيدة أم غير ذلك وكذلك ليقاتهن البدنية.

أما القامة غير المعتدلة تنفي مظاهر الصحة الجيدة فالأوضاع السليمة

والسير الحسن يؤثران تماما على صحتك وعلى طريقة ارتداء الملابس.

يجب مراعاة ما سبق كذلك عند الوقوف حيث أن الركبتان عملهما مهم جدا مع كل خطوة يقع الكعب على الأرض أولا ثم بقية القدم. ولا يقع وزن الجسم على الجانب الداخلى للقدم حيث أنه لم يوظف لذلك.

وللتأكد من طريقة سيرك تحرك داخل حجرة واسعة ولاحظ نفسك فى المرأة. ولاحظ مشيتك وأنت فى الشارع باختلاس النظر إلى واجهات المحلات، إذا أمكن حلل طريقة سيرك عن طريق مرآة كبيرة فى حجرتك.

ثانيا : السير :

السير الصحيح المتزن من أهم صفات الجمال والصحة، ومن شروط المشية الصحيحة.

- أن تكون القائمة كما فى الوقفة المعتدلة وأن يكون الذراع حرا ويمتد بسهولة ويكون باطن اليد متجها لجانب الفخذ ولا يبالغ فى هز الذراعين.
- يجب أن تكون علامتا القدمين على الأرض متوازيتين اللهم الا من مسافة بينهما صغيرة.
- يجب ألا تتقاطع العلامتان.
- وفى المشية تكاد تكون الركبتان ممتدتان (مفرودة) ألا أن ركبة الرجل المتحركة تنثنى قليلا لتسمح للقدم المتحركة بالمرور بجانب القدم الثانية دون جرها على الأرض.
- وتوضع القدم على الأرض مع انثناء قليل حتى أن عقب القدم تكاد تلمس الأرض.
- وتزداد الرشاقة إذا وضعت أصابع القدم أولا.

العادات الخاطئة فى السير :

- ١- خفض الرأس وتوجيه النظر لأسفل.
- ٢- المشى بتراخ وعدم فرد الجسم.
- ٣- المشى مع ثنى الركب.
- ٤- هز الذراعين بتصلب أو هز احدهما أكثر من الآخر.
- ٥- دوران القدمين للخارج أو للداخل.
- ٦- التخبط فى المشى وجر الأقدام.
- ٧- دوران القدمين للخارج أو للداخل.
- ٨- كبير الخطوة أكثر من اللازم.



وفى أثناء المشى تتحرك مجموعات من عضلات الجسم - وفى نفس الوقت تعمل عضلات أخرى على المحافظة على بقاء الجسم ثابتا. وهذا يتطلب كثيرا من التوافق العضلى العصبى، كما أن طول الخطوة العادية حوالى ١ قدم من العقب إلى العقب.

حاول أن تسير حاملا كتابا على رأسك ويداك خلف ظهرك والأصابع مشيرة إلى أسفل حتى تتبين إذا كانت خطواتك إلى الأمام أو جانبية. فعندما يكون جسمك فى حالة سليمة سيستقر الكتاب على رأسك ولن يكون هناك تراخ أو تذبذب فى سيرك ولكن تصبح حركاتك حركات رشيقة وسهلة.

وكذلك تفعل أساليب الموضحة الكثير من حركات الجسم، مثل شكل الحذاء الذى يؤثر كثيرا على طريقة المشى وشكل الحذاء والنعل يفرضان عليك طريقة المشى إما تبدوا متوازنا أو مقلقا أو تسير معتدلا أو كأنك تقفز، فيجب عند شرائك للحذاء أن يكون مريحا بصرف النظر عن الموضحة السائدة.

فالمشى الجيد يساع على جعل الصحة الجية ويزيد من قوة الرئتين والوزن الثابت والعضلات القوية ويعطى روح معنوية عالية، فعليك بالمشى لمدة ثلاثين أو ستين دقيقة يوميا لمدة أربع أيام فى الأسبوع على الأقل.

مبادئ الصحة والجاذبية :

إن القوام المعتدل والصحة والجاذبية لا يمكن شراؤها من بائع الملابس فالملابس لا يمكنها إظهار الجسم فى شكل جميل وأنيق إلا إذا كان الجسم ذات قوام معتدل وبصحة جيدة وشكل جذاب وهناك عوامل كثيرة تمكن المرء من أن يحافظ على صحته وعلى جمال جسمه وقوام جيد.

ومن أهم العوامل التى تكسب الفرد الصحة والقوام الجيد هما التمتع بقسط

وأفر من النوم والتغذية السليمة والرياضة المنتظمة.

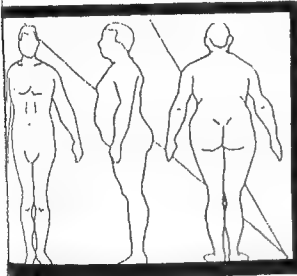
الانماط الجسمية

هناك عوامل كثيرة مسئولة عن جسم أى فرد من أهمها البيئة - الوراثة - الحالة النفسية - المستوى الثقافى - الموضة - العادات والتقاليد - التغذية - والشكل المثالى للجسم يتفاوت تفاوت كبيراً من بلد إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى.

ففى بعض الثقافات افراط الرجال والنساء فى السمنة شئ جدير بالذكر لأنهم يعتقدون أنه يعكس الثروة والنجاح أما فى ثقافات أخرى فتركيز السمنة فى مناطق معينة من الجسم مثل الظهر - الفخذ - البطن - أو الصدر هى من مظاهر الجمال.

أشكال الجسم :

قسم الجسم الإنسانى وفقاً لثلاثة أنماط أساسية وهى :



أولاً : الأندومورف Endomorph :

يميل هذا النمط إلى :

- * البطن البارز المترهل .
- * استدارة بعض أجزاء الجسم بليّن .
- * عدم بروز العضلات بالرغم من كون الإنسان قوى جداً.

* يميل هذا الجسم إلى اللبونة والنعومة فى شكله العام .

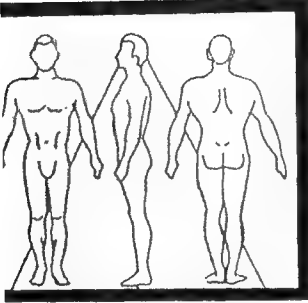
* يكون عادة له رقبة ذات حد كبير - الأطراف قصيرة .

* الذراعان والفخذ يكسوهما طبقة من الدهن.

ثانياً : الميزومورف Mesomorph

ويميل هذا النمط إلى :

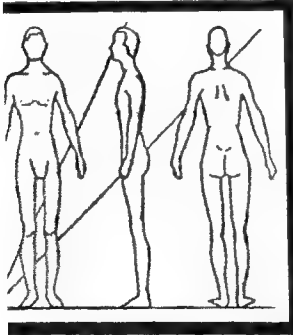
- * عظام الجسم بارزة وأكثر انتظاماً.
- * وجود العضلات الظاهرة البارزة.
- * كثيراً ما يسمى بالجسم الرياضي.
- * يمتاز الجسم بالأكتاف العريضة
- * العضلات قوية.
- * لا توجد طبقة دهنية - - ويعتبر
- الجسم ثقيل الوزن.



ثالثاً : الأكتومورف Ectomorph

ويميل هذا النمط إلى :

- * طويل ونحيف والعضلات
- نحيفة.
- * الجسم طويل وليس عريض
- والأطراف طويلة ونحيفة.
- * لا يكون هناك دهن.
- * يبدو الأكتومورف وكأنه
- ناقص التغذية.
- * إذا أصبح ثقيل الوزن يبدو
- كأن الجسم أجوف.



وتقسيم الناس إلى أحد هذه الأنماط ليس بالأمر السهل لأننا مختلفى العادات والطباع. كما يعتقد أنه ليس من الضروري أن يتحدد نوع نمط الإنسان لأن الرجال والنساء يولدون لهم أشكال وأحجام ذات تنوع كبير، ولكن من الممكن ارجاع الجسم البشرى إلى هذه الأنماط الثلاثة. وتساعد أيضا هذه النظرية الافراد فى أن يفهموا أنه من الصعب أو المستحيل أن يتحولوا من نمط آخر.

اللياقة البدنية :

لا يوجد معنى محدد للياقة البدنية، فكل أصحاب الثقافات وأهل العلم يرون ويتفقون على أن اللياقة البدنية هى القوة والمرونة والتحمل المناسب لأداء مهام مطلوبة وضرورية. فالتى تقوم بشئون المنزل ورعاية الأطفال الصغار يجب أن تكون قادرة على الرفع والحمل للأشياء الثقيلة وأن تنحني بسهولة وأن تعمل بمعدل ثابت فى اليوم بدون تعب أى أن اللياقة هى القدرة على أن يواجه الفرد متطلبات البيئة دون أى جهد.

أما من يكون عمله كتابيا فعليه أن يكون قادرا على الجلوس وأن يعمل لفترة من الوقت بدون كلال أو ملل أو توتر عضلى.

وتعتمد اللياقة البدنية على :

* احتياجات الفرد.

* نوعية الجسم ونمطه.

* النشاط اليومى.

* طريقة معالجة ودراسة هذا النشاط.

فاللياقة هى القدرة على أن تواجه متطلبات البيئة. فالصحة هى أن تخلو من الأمراض. والأداء هو كيف تتعامل أو تتناول الأشياء بطريقة سليمة.

ويحتاج جسم الإنسان إلى المجهود البدنى ليحقق القوة واللياقة لكي يحرق الطعام ويستهلك الطاقة الكامنة لديه . ومساعدة الأعضاء الحيوية كالقلب، وكذلك الرئتين والدورة الدموية لأداء وظائفها بكفاءة. فإذا استمر المجهود البدنى المبذول فى خطة تدوم مدى الحياة فإنه يقلل أو يبطئ من عملية الشيخوخة المبكرة ويطيل من فترة الشباب، ويزيد حركات الجسم لياقة وسمو ويوجد أنواع عديدة من التمرينات الرياضية وكل نوع من هذه التمرينات الرياضية المختلفة يؤدي إلى نوع خاص من النتائج التي تتوقف على مدى مزاوله هذا النوع من الرياضة وهل هى عنيفة أم بسيطة.

ولتحديد نمط جسمك يجب أن تحددى الشكل القريب من شكل جسمك من الانماط الجسمية الثلاثة السابقة وذلك عن طريق اتباع التالى:

- قف عارٍ أمام مرآة طويلة متقابلة مع مرآة أخرى.

- ادرس جسمك من كل الزوايا.

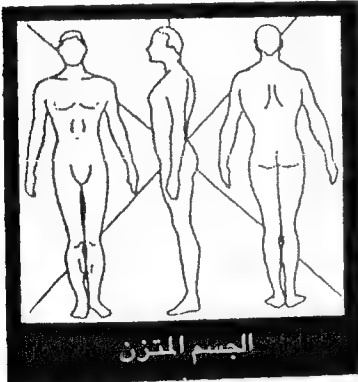
- امشى على مهل فى نفس المكان لترى هل هناك اهتزاز فى منطقة ما من الجسم.

حاول استخدام قرص اختبار وضعه على منطقة مليئة من الجسم - ابدأ باستخدام منطقة الجذع العليا للذراع وذلك بثنى الذراع بخفه - اقبض من المنتصف على الجلد الموجود بين الكتف والكوع فى الجانب السفلى للذراع - شد الجلد للخارج بعيدا عن العظام ثم لف الجلد على القرص بأحكام - حدد سمك اللثة فى اتجاه القرص وفى حالة ما تكون الزيادة بين نصف إلى واحد بوصة وتكون الزيادة متوسطه أما إذا كانت الزيادة أكثر من واحد بوصة فالجسم يكون سمين . وتكرر المحاولة فى جزء آخر من الجسم كالبطن والفخذ وسمانة الرجل وقرص الاختبار دليل جيد ولكن ليس بالدقة الكافية للعديد من التغيرات فى

أشكال الجسم ربما تكون هذه الطريقة مناسبة للمحافظة على شكل جسمك لفترة طويلة ولكنها لن تكون فعالة بالنسبة للأطفال أو البالغين اللذين يصبحون ذو وزن زائد في منتصف العمر حيث وجد أنه عن طريق تسجيل الوزن وجد أنه ما بين العاشرة إلى العشرين عاما يتغير الوزن بين الزيادة والنقصان .

وأحد التفسيرات لتغير الوزن تكون غالبا لمن يتناولوا وجبات كاملة ودسمة ويكونوا مستسلمين وغالبا ما يرجع ذلك إلى جهلهم بقواعد التغذية السليمة ولهذا أضيفت أرقام لوزنهم بمرور الوقت .

ولكى نقتل وزنك يجب عليك اختيار نموذج طعام محدد (نظام غذائي) حتى تحافظ على شكل جسمك وعلى وزنك باستمرار وقد قال أحد الأخصائيين مقولته الجديرة بالملاحظة :



«أنا لا أستطيع التحكم في كبر سني ولكني أستطيع التحكم في وزني وفي كيف سيبدو شكل جسمي، ومن أكثر العوامل التي تتحكم في شكل الجسم كل من

النوم والراحة والتغذية السليمة.

النوم والراحة :

من أهم العوامل التى تكسب الفرد الصحة والجمال والجاذبية هو منح الجسم راحة لعدد معين من الساعات التى يستغرقها الفرد فى نوم هادئ.. فالحرص على الذهاب مبكراً إلى السرير يساعد فى إكساب الجسم الراحة ومن أهم الأسباب التى تساعد الفرد على النوم بإستغراق هو أخذ حمام دافئ قبل النوم وقد أكدت الأبحاث أن الشخص يحتاج من ٨ إلى ٩ ساعات نوم كل يوم لكى يشعر بالراحة ويعمل بأقصى جهد طوال بقية اليوم.

التغذية المناسبة :

الغذاء الكامل يساعد على بناء الجسم وأغذية الطاقة تكسب الفرد القدرة على ممارسة نشاطه والفيتامينات تساعد فى اكساب الجسم النضارة والحوية.

وهناك معادلة تكسب الفرد الصحة واللياقة والجمال وهى أن

الطعام = صحة ، الصحة = الجمال ، الطعام = الجمال

إن موضوع التغذية تعنى التعامل مع الغذاء الذى نتناوله . والأنسان مازال يبحث فى دراسة هذا الموضوع ويرغم من مرور مدة طويلة على أهمية هذه الدراسة إلا أنه لم يفهم العلاقة بين كمية الطعام الذى يتناولها الفرد وأداء الجسم لوظيفته من أهم المعلومات الواجب المامها رغم أنها لا تزال معلومات قليلة لا يدركها الفرد العادى وإن معرفة الكثير عن موضوع التغذية وعناصر التغذية ماهى: العبارة عن مواد كيميائية تسمى فيتامينات، معادن، بروتينات، كربوهيدرات، ودهون ضرورية للجسم.

وأجسامنا عبارة عن جسيمات صغيرة (الخلايا الحية) هذه الخلايا تنقسم

(تتوالد) بصفة مستمرة وتستمر فترة لتكمل دورة حياتها ثم تموت وأجسامنا تظل بحالة صحية جيدة كلما كانت مكونات الخلايا الحية جيدة، إن كل خلية مفردة فى الجسم تتحكم فى عملها وحركتها عوامل كيميائية كما أن كل خلية لها القدرة أن تأخذ احتياجاتها من المواد الكيميائية من داخلها لكى تغير حجمها وشكلها كما تقوم أيضا بتخليق المواد الكيميائية التى تعطىها للخلايا الأخرى وهكذا. كل خلية لها عمل محدد وهو عمل جوهري تقوم به.

هناك بعض الملاحظات أو الآراء الجوهري لعلم التغذية هى :

١- الخلايا الحية للإنسان تحتاج فى تغذيتها لمواد كيميائية تمتصها من الغذاء يمكنها انجاز المهام المكلفة بها.

٢- الخلايا الحية تحتاج إلى تغذية خلاياها على المواد الكيميائية لكى تستمر فى حالة صحية جيدة.

٣- علم التغذية يختص بدراسة جسم الخلية بمكوناتها الكيميائية وكذا وظائف هذه المكونات وبخلاصة هذه المناقشة أن المواد الكيميائية جوهري وهامة للصحة وهذ المواد الكيميائية هى الكربوهيدرات - الدهون - البروتينات - المعادن - الماء.

والمعلومات عن هذه المواد الستة والخاصة بالتغذية سوف تساعد فى تكوين مفهوم جيد عن أهمية ما يتضمنه أو ما يحتويه نظام غذائى يومية وهناك بعض الأشياء تطلو علىها قاعدة اختلاف التغذية وعموما يجب ترتيبها كالآتى:

١- مواد لبناء الجسم وحفظه من الأمراض : البروتينات ، المعادن ، الفيتامينات، الماء.



والسماك تعتبر مصدر رئيسى للبروتينات، والبروتينات تعتبر جزء هام فى كل خلية حية والحياة بدون البروتين مستحيل.

الجسم يستهلك الخلايا الحية كل ثانية من كل من خلايا الدم، خلايا العظام، خلايا العضلات، خلايا الأعصاب وكذا توصيل الأنسجة بعضها البعض يمد بنائها وصيانتها ، كما أن البروتين يمكن أن يكون كالوقود فى حالة الأمداد بالقليل من الكربوهيدرات والدهون لكى يمد الجسم بالطاقة اللازمة والبروتين فى طريقة مضمه يتحول إلى خلايا بنائية تسمى الحمض الأمينى وبعض البروتينات تحتوى على الحمض الأمينى الأساس وهى تسمى كاملة البروتين والبعض الآخر يحتوى على كمية صغيرة من الحمض الأمينى وتسمى بروتينات غير كاملة وعموما المواد البروتينية يكون مصدرها البروتينات النباتية الطازجة والبروتينات لا تخزن فى الجسم ولا يأخذ منها سوى الحاجة اليومية فقط.

وتكون الفائدة كبيرة للبروتينات عندما يطهى فى درجة حرارة منخفضة.

ثانيا - المعادن :

يحتوى جسم الإنسان على العديد من المعادن (الأملاح المعدنية) والتي يجب تزويد الجسم بها والمعادن هامة جدا لنمو الجسم وصيانتها وحفظه كذا تنظيم عمليات الجسم.

والمعادن أساسية لبناء العظام والاسنان والأنسجة الطرية كذا فهى تعطى مرونة للعضلات والأعصاب وفى نظام التغذية الأمريكى يجب أمداد الجسم بالأملاح المعدنية المطلوبة للجسم كالكالسيوم واليود والحديد ويجب أن تكون هذه المعادن الثلاثة كافية عن الأمداد الغذائى لجسم الإنسان.

بعض الأملاح المعدنية يمكن اذابتها فى الماء أى أنها تفقد أو تخرج من

الغذاء إلى السائل (الماء) وفي حالة طهي الطعام باستخدام قليل من الماء المتبقى يجب استخدام هذا السائل لأنه ذو فائدة عظيمة والتخلص من هذا الماء يعنى فقد الأملاح المعدنية ويتضح لنا فى النهاية أنه يجب أمداد الجسم باستمرار بالأملاح المعدنية (المعادن) بقدر كافٍ لأن هذه المعادن حيوية وهامة جدا للحياة نفسها.

ثالثا - الفيتامينات :

الفيتامينات توجد بكميات بسيطة فى الغذاء وهى ضرورية للنمو الطبيعى، وهى أيضا ضرورية ومهمة لصيانة وحفظ الجسم فى حالة صحية عالية وغالبية الفيتامينات توجد إما فى المواد الغذائية والبعض الآخر ينتجه الجسم.

وأعراض سوء التغذية مثل البلاجرا - البرى برى - الأسقربوط والكساح غالبا ما تحدث بسبب نقص الفيتامينات وهذه الأمراض تكاد تكون قد انقرضت الآن حيث كانت مذكورة فى التاريخ فقط والآن غير مألوف لنا أسماء هذه الأمراض ولا أعراضها وخاصة فى المجتمعات الحديثة وهذا لا يرجع إلى الفقر أو الحاجة إلى الطعام ولكن يمكن أن يحدث إذا اخترت لنفسك نظام تغذية سيئ والفيتامينات تتأكسد عن تعرضها للهواء وغالبا فأن الفيتامينات غالبا ما تفقد جزء منها عند أعداد الطعام وأيضاً عند تجميد الأغذية.

والفيتامينات يمكن تصنيعها صناعيا وهى تأخذ على شكل أقراص. وأقراص الفيتامينات يجب مناقشتها مع طبيبك الخاص والطعام مصدر طبيعى للفيتامينات وقليل من الأطعمة تحتوى على كل الفيتامينات المعروفة والطعام يأتي مباشرة من مصادره الطبيعية إلى المائدة مباشرة وهذه الأطعمة ذات قيمة غذائية كبيرة وتحتوى على كمية هائلة من البروتين، منتجات الألبان - اللحم الأحمر كل المواد الخضراء - الفاكهة والخضروات أى المواد الخضراء الطازجة هى المصدر الرئيسى للفيتامينات والغذاء اليومى يجب أن يحتوى على كمية

كافية من كل الفيتامينات التى يحتاجها الجسم لكى يصبح الجسم جميلا وذو صحة جيدة.

رابعا - المواد الكربوهيدراتية :

الكربوهيدرات تختص بإمداد الجسم بالطاقة اللازمة وهى مهمة لنشاط الجسم وهناك مجموعتين كبيرتين للكربوهيدرات هما السكريات والنشويات، السكريات مثل (القمب - بنجر السكر - المنتجات السكرية - العسل - الحلويات - المكسرات - المربيات والجيلى) .

والنشويات توجد فى (الفاكهة - الخضروات - العيش - الفشار - الجاتوه والغلال) والفاكهة والخضروات ملئية بالسكريات والنشويات ونستطيع أن نلخص ما سبق فى أن جميع الكربوهيدرات تتحول إلى سكريات بسيطة ونظام الغذائى الذى يحتوى على نسبة عالية من النشويات يكون أيضا مرتفع السكريات، والسكر هام جداً للطاقة ولكنه ليس عنصرا أساسى لنظام الغذاء فى الجسم وبالرغم من أهمية السكر للجسم لأمداد بالطاقة ولكن يجب أن يأخذ فى الاعتبار عدم تناول كميات كبيرة منه عند تناول الغذاء .

خامسا - الدهون :

الدهون أيضا تمد الجسم بالطاقة بالإضافة إلى ذلك تقوم بتحلل الفيتامينات كما أن بعض أحماض الدهون لا تنتج طاقة حرارية ولكنها تعمل كطبقة سميكة تحت الجلد فتحفظ للجسم حرارته والدهون تمد الجسم بسرعات حرارية أكثر من ضعف السرعات الحرارية التى تمد بها الكربوهيدرات الجسم .

سادسا - المساء :

معظم الناس يهتمون فى كمية المياه التى يجب أن يتناولها (٨ أكواب ماء يوميا) يوصى بشربها عادة فنصف كوب ماء كل ساعة خلال ساعات اليوم ويفضل شرب السوائل طول الوقت ويمكن أن يتناول من كل من الشورية والعصائر والمياه الغازية هذا بالإضافة للماء.

السرعات الحرارية

عندما يستهلك الطعام ويهضم ويمتص فى الجسم، تنطلق الطاقة الحرارية وتنطلق الحرارة كمنتج لهذه الطاقة . يتولد من الطعام المهضوم خلال عناصر أخرى الطاقة الذى يحتاجها الجسم للسماح له بأداء وظيفته . يعرف مصطلح السعر الحرارى بأنه وحدة القياس المستخدمة لوصف كمية الحرارة التى تتولد عند احتراق الطعام بواسطة الجسم .

والتعريف العلمى للسعر الحرارى مفهومه الوحدة الحرارية التى ترفع درجة حرارة كيلو جرام من الماء درجة واحدة مئوية والسعر الحرارى ليس مادة مغذية ويستخدم كمقياس مناسب لإنتاج الطاقة من المادة المغذية (البروتينات، الدهون، الكربوهيدرات) .

والطاقة أو مقياس السرعات الحرارية للمواد الغذائية المنفصلة من أى أطعمة ومكوناتها قد تنتج بواسطة اختبارات خاصة مجربة لهذا الغرض والغرض من هذا العمل تحديد قيم السرعات الحرارية للأطعمة كمصادر لطاقة الجسم ونتائج هذا العمل موجودة فى جداول السرعات الحرارية.

ويفيد الجدول الخاص بالسرعات الحرارية ببساطة كنوع من الأداة المستخدمة فى تخطيط نظام الطعام ودراسة قيمة السرعات الحرارية للأطعمة

المختلفة فإنه من السهل تحديد ارتفاع السرعات الحرارية فى الأطعمة كالمواد الدهنية وحقيقة أن جرام واحد من الدهون يتولد عنه أكثر من ضعف السرعات الحرارية المتولدة من مثله فى البروتينات أو الكربوهيدرات وإزالة الدهون يخفض حساب السرعات الحرارية فى الطعام واللبن خالى الدسم يحتوى على نصف السرعات الموجوة باللبن كامل الدسم. وشريحة اللحم البقرى منزوعة الدهن بأنتقان أقل فى السرعات الحرارية مثلثاتها غير منزوعة الدهن وتتغير قيم السرعات الحرارية للأطعمة بدرجة كبيرة، وأحد الأسباب الأولية لهذه التغيرات الحرارية هو احتوائها على الدهون ولكن السرعات الحرارية نفسها لايتغير فى قيمتها لأن وحدات القياس دائما كما هى ولهذا لا يوجد طعام يستطيع أن يكون أكثر دسماً من أى طعام آخر فالسرعات الحرارية تحسب أسرع فى الأطعمة التى بها مواد دهنية.

تستخدم السرعات فى التحكم فى الأوزان وتستطيع ذلك عن طريق الطعام المتناول، ويتضح ذلك عند زيادة السرعات الحرارية المكتسبة وعند فقد هذه السرعات وللمحافظة على كمية السرعات بهذه الطريقة فإن الأطعمة المتناولة يقدر حسابها عن طريق حساب السرعات الحرارية لذا فيجب الملاحظة أن عدد واحد باوند من الدهون تساوى ٣,٥٠٠ من السرعات الحرارية التى لا تحترق مع الأنشطة وللفقد عدد واحد باوند قلل الطعام المسحوب ومقداره ٣,٥٠٠ سعر حرارى أثناء المحافظة نفس مستوى النشاط.

النظام الغذائى الخاص بإنقاص الوزن :

أغذية الرجيم تعتمد على طعام واحد أو مجموعة من الأطعمة وهى تقدم لتساعد على إنقاص الوزن ومختلف هذ الأغذية تمد الجسم بإحتياجات دون تناول كل من الدهون والكربوهيدرات والسكريات. البعض منها يكون من كل

أنواع الخضروات ولا يوجد لحم والبعض الآخر كل أنواع اللحوم ولا يوجد خضروات.

ويتم حساب السرعات الحرارية، والشئ الوحيد أنه يستحيل الاحتفاظ بهذا الرجيم لفترة طويلة من الزمن فإن الوزن المفقود من الرجيم يتم اكتسابه مرة ثانية وبسرعة ويمكن لأغذية الرجيم أن تكون خطراً على الصحة مسببة المرض والموت في بعض الحالات الخطيرة.

ويجب ألا تقدم أغذية الرجيم إلا باستشارة الطبيب.

الأغذية والأطعمة الصحية

من المهم أن نفهم الحقائق عن أنواع الأطعمة الصحية حتى يمكننا تقييمها حيث أنها تتواجد وتتكاثر شعبيتها لأن العديد من الناس أصبحوا يعتمدوا عليها كثيراً في الأنظمة الغذائية التي تزحم السوبرماركت والأسواق.

ويجب أن تكون يقطاً للمعلومات المتاحة عن المواد الغذائية مهما كانت بسيطة ويوجد الكثير من المصادر لمساعدتك وامدادك بالمعلومات.

١- علماء التغذية ومكاتب الصحة الريفية الاجتماعية.

٢- المتخصصين في مجال الصحة العامة ومجالات الاقتصاد المنزلى .

٣- كتاب الأطعمة المشهورين.

٤- الأطباء.

ونتيجة للحاجة إلى الطاقة الجسمانية لقضاء نواحي الحياة المختلفة أصبحت الأغذية أيضاً أكثر وفرة وأكثر سهولة في تحضيرها والحصول عليها. والنظام الغذائي الأمريكي المعتاد من لحم ويطاطس تم تدعيمه بأصناف أخرى مثل

الماكرونة والبيتزا. كما ساهم المصنفين العباقرة فى تقديم أصناف أخرى مثل البسكوت والمحلى والشبسى والمشروبات المكرينة والمأكولات التى تسخن فقط قبل الأكل والكيك والمحلى.

هناك كميات متعددة من الأغذية يتم إستهلاكها من أفراد يقومون بجهد جسمانى كبير أو قليل. لهذا أصبحت مشكلة السمنة المشكلة الغذائية رقم واحد. والسمنة هى المرض الذى غالبا ما يسبق كل الأمراض الوراثية بما فيها أمراض القلب والسكر وأمراض الأوعية الدموية وإرتفاع ضغط الدم واضطرابات تمثيل حمض اليوريك عند الذكور. وهذه الظاهرة (السمنة) تتزايد فى جميع الدول التى تنعم بالرفاهية وتهاجم فى إزدياد مطرد الشباب فى الأعمار صغيرة السن .

إن زائدى الوزن وخاصة من الأطفال قد يرجع السبب فيه لنقص الرعاية فى مجتمعنا ونجد أن زيادة الوزن شائعة بين الفقراء أكثر مما هى عليه بين الأغنياء. ويحتمل أن يكون سبب ذلك إرتفاع الأسعار وقلة الأختبارات فى نوعية الأغذية والمأكولات الغنية بالفيتامينات والاعتماد على أغذية الكريوهيدرات.

وبالنسبة للكثيرين تبدأ مشكلة السمنة فى مرحلة الطفولة. وقد أظهرت بعض الأبحاث التى أجريت بواسطة باحثين أن زيادة الوزن نتجت عن عادات غذائية سيئة تواجدت عند الأطفال عن طريق أسرهم. كذلك فإنه من المعروف أن الطبقات العليا من المجتمع تقع تحت ضغط إجتماعية تفرض شكل جسمى متناسق مما يكون له السبب الرئيسى فى تناول أغذية منزلية .

وقد أجريت دراسة بواسطة فريق بحث فى جامعة ميتشيغان يبحث العلاقة بين الدخل والتعليم والوزن. وقد أظهرت النتائج أن السيدات ذوات مستوى الدخل الأعلى كن أقل فى الوزن بنسبة ٢٠ ٪ عن السيدات ذوات الدخل الأقل.

وبالنسبة للرجال ذوى الدخول المتوسطة فإنهم كانوا أقل وزنا بنسبة ٢٠ ٪

عن هؤلاء ذوى الدخول المنخفضة. أما ذوى الدخول المرتفعة فإنهم أكثر نحافة. وأن الرجال لا يتيقنوا إلى موضوع النحافة حتى يتخطوا مرحلة الدخل المتوسط بالنسبة للرجال ذوى الدخول المنخفضة يحتفظوا بنحافتهم لأنه عادة ما يكونوا مرتبطين بالقيام بأعمال تتطلب مجهود جثماني وعندما يرتفع دخلهم إلى المتوسط يصبح عملهم متسا بجلوس أكثر ولذا يزداد الوزن.

وجدت علاقة مرتبطة بين التعليم وزيادة الوزن. السيدات اللاتي لم يصلن لمرحلة التعليم الثانوى كانوا أكثر سمنة بنسبة ٣٠٪ من السيدات ذوات الأثنى عشر عاما أو أكثر من التعليم. الرجال المتعلمين تعليما جامعا كانوا أكثر سمنة من الرجال الذين لم يصلوا للتعليم الثانوى بنسبة ١٠٪.

كما وجد أخصائى السمنة فى جامعة كاليفورنيا أنه من بين ١٠٠٠ حالة زيادة وزن ١٤٪ قالوا أنهم غير قادرين على الحصول على وظائف بسبب زيادة وزنهم. وأنه على الرغم من تعطيل أصحاب الأعمال بأن زيادة الوزن تؤثر على الدواحي الصحية حيث أن السبب الأساسى لعدم تعيينهم لإناس زائدى الوزن هو المظهر.

وفى الولايات المتحدة تعتبر التفرقة بين المتقدمين للوظائف على أساس لونهم أو موطنه الأصلي أو دياناتهم أو أجناسهم أو أعمارهم تعتبر مخالفة للقانون.

ولكن فى لجنة ممارسة شئون العاملين بالولايات المتحدة تنص على أن السمنة تعتبر معوق جثماني فقط إذا كانت حالة مستديمة وثابتة ودائمة وغير قابلة للعلاج عن طريق المعاملات الطبية (بمعنى آخر لا أمل فيها). وحيث أن القانون الخاص بالإعاقة الجثمانية حديث العهد إلا أنه شاهد حالة سيدة كانت تزيد عن ٣٠٠ رطل وكانت معينة على أسس مؤقتة وأرادت أن تثبت وضعها

ولكن طلبها رفض لأن وزنها زائد وعندما إعتبرت على القرار أيدها إثنين من الأطباء حيث أوضحوا أن زيادة وزنها لم تكن دائمة وأنها تستطيع لو أرادت أن تقلل من وزنها.

الميتابوليزم، والجنينات، أو اضطرابات الغدد قلما تكون السبب في السمنة ولكن أكل كميات من الأطعمة تزيد عن ما يحتاجه الجسم للطاقة والأنشطة يعتبر السبب الرئيسي لزيادة الوزن. وفي بحث أجرى ظهرت مسببات فسيولوجية وسيكولوجية لزيادة الوزن وعلى الرغم من أن أسباب الزيادة المفرطة في الوزن قد تكون سيكولوجية إلا أنه من المؤكد أن معالجة هذه الزيادة لاتحدث بالأمر السهل أو البسيط. إلا أنها تعتمد على تقليل كميات الأطعمة المتناولة والتريض والتحكم في النفس.

الوزن :

يوجد بالأسواق الميزان الذى يساعد كل فرد على التحكم فى مشكلة الوزن وإذا استعمل الميزان بدقة فإنه يمكن أن يفيد مما يلى : -

- ١- سيعطيك فكرة عن الزيادة أو النقص فى الوزن الذى تحتاجه .
- ٢- قد يشجعك على طلب نظام غذائى مناسب من طبيبك والالتزام به .
- ٣- قد يساعدك على المحافظة على الوزن الذى وصلت إليه عن طريق مقابل من الجهد .

رجال الطب والأزياء وكثيرون يؤمنون بإستعمال الميزان لدرجة أنه يطلب من الأفراد أن يقوموا بوزن أنفسهم يوميا فى حجرة الطعام وقت الغذاء ويفضل أن يكتب على الميزان ورقة مكتوب بها الكلى تكسب يجب أن تخسر . كما أنه يفضل تسجيل الأوزان اليومية على لوحة، ومن يزيد وزنه يمكنه التحكم فى هذه

الزيادة.

وعموما يوافق الأطباء المتخصصين على أهمية برنامج الوزن المستمر ويقترح بأن يزن الشخص نفسه على ميزانه الخاص يوميا في نفس الوقت من كل يوم بدون ملابس. وهم يوصون بأحتفاظ الشخص بلوحة أوزان وشريط قياس تحت يديه دائما.

بالإضافة إلى ذلك يجب على الفرد دائما أن يحتفظ بأبعاد جسم (بالنسبة للرجال مشكلتهم عادة متركزة في منطقة البطن أما بالنسبة للنساء فمنطقة الأرداف والفخذ هي المنطقة التي دائما ما تتركز الزيادة فيها). واستعراض الشخص بسجل أوزانه يعطيه أحيانا الدافع النفسى للتمسك بنظامه الغذائى.

ربما يكون بالأهمية بمكان أن ننظر إلى زيادة ٣ أرطال فى الوزن كما ننظر إلى زيادة ٣ درجات حرارة فى الجسم.

فقد الشهية للاكل لسبب سيكولوجى Anorexia Nervos

على عكس البدانة هناك مشكلة سيكولوجية تعرف بالأنوركسيا نرفوزا هذه المشكلة تسبب للأشخاص المصابين بها حالة إعراض تام عن الأكل للحد الذى يعرضهم للموت من الجوع إذا لم يعالجوا. وهذه الحالة غالبا ما تصيب الفتيات فى سن المراهقة من ١٣ - ١٩ سنة على الرغم من أن الأولاد والكبار من الجنسين معرضين أيضا للإصابة بها.

وفقا للطبيب النفسى ستيفن ليفنكرون فإن حالة النرفوزا هذه قد زادت فى الولايات المتحدة الأمريكية أكثر من ١,٠٠٠ فى المائة فى الفترة من ١٩٧٣ إلى ١٩٧٨. وأعراضها ليست حسنة : نقص ٢٠٪ من وزن الجسم سقوط الشعر - (نمو للشعر فى مناطق الجسم السفلى). دقائق القلب تصل إلى ٥٠/دقيقة

(الطبيعى ٧٢/دقيقة) انخفاض ضغط الدم إلى ٨٠/٥٠ . إذا لم تعالج هذه الحالة أو عولجت بغير الكفاءة المطلوبة فإن ١٠٪ من المصابين بهذه الحالة سوف يتعرضون للموت.

إلى وقت قريب كان من المعتقد أن الأنروكسيا نرفوزا مرض الطبقات العليا وهذا لم يعد حقيقى الآن. النظرة المثلى للنحافة سيطرت أيضا على الطبقات المتوسطة. مفهوم النحافة بسيط للبنات من الطبقات المتوسطة والأقل من المتوسطة كما هو مسيطر على الطبقات العليا.

ويشرح ليفنكرون Livencron مسببات الأنروكسيا نرفوزا : بضرب المثال الآتى كان الجميع يشهد بجمال مظهر تويجى (Twiggy): [تويجى هذه عارضة أزياء (موديل) كانت المثل الأعلى فى عالم الموضة فى أوائل الستينيات وأوائل السبعينيات وكانت مقاييس جسمها خمسة أقدام وسبعة بوصات وزنها يقل عن ٩٠ رطلا].

كانت الإعلانات تظهر عارضة الأزياء ومعها رسالة الموضة التى تطلب فيها من الفتيات المحافظة على نظامهن الغذائى لمراحل ما بعد النحافة. هذه الرسالة كانت توجه مرة تلو الأخرى للإناث وللذكور .

وإذا ما أضفنا نقص موارد الأسرة الغذائية إلى مجتمع يهتف بأن النحافة هى الجمال والأناقة سوف نحصل فى النهاية على أنتشار وتفشى مرض الأنروكسيا نرفوزا.

ومن أعراض هذا المرض هو النظرة الحذرة والحريصة والمتأففة للأكل، الأكل ببطئ، الإنجاء إلى تقاليع الطعام مثل أكل الخضروات فقط ثم حذف الخضروات من النظام الغذائى ويقول ليفنكرون أن لديه فى المستشفى فتاة تعيش على تناول المخلل فقط.

كذلك فإنه يوجد أيضا ظاهرة الشعور بالذنب نحو أجسامهم ويظهر ذلك فى الأحساس المستمر لبعض الفتيات فى الشعور بزيادة وزنهم مما يؤدى إلى الوصول إلى درجة كبيرة من النخافة.

ويسؤال لفنكرون عن زيادة نسبة الأنروكسيا نرقوزا فى السنوات الأخيرة قرر أن هذه الزيادة قد ترجع إلى زيادة الميل إلى النخافة والسبب الحقيقى هو وجود عدد أكبر من الشباب ممن يتمثلون بصورة تويجى عارضة الأزياء.

الإختبارات الفردية :

الحقيقة القائمة عن نقص الغذاء على المستوى العالمى والزيادة المتوقعة للسكان على سطح الكرة الأرضية والمساحة المتناقصة من الأراضى اللازمة للزراعة عوامل تحتم ضرورة وجود صور جيدة للتغذية. ومن الصعب معرفة الأطعمة التى قد تتاح فى المستقبل.

تكهنات علمية تتوقع إحلال البروتين النباتى محل البروتين الحيوانى فى النظام الغذائى. فول الصويا بدأ يأخذ موقع القمة فى التوقعات وأعتبر عنصر ثابت فى معظم أنواع النظم الغذائية وهناك بعض الأفراد تعتمد على الكبسولات والحبوب.

ومن غير المنطقى أن تفى الكبسولات والحبوب بالإحتياجات الغذائية فى المستقبل. إن الغذاء فى صورة المتنوعة الجديدة والقديمة سوف يستمر كمصدر أساسى للتغذية مهما أخترعت من تراكيب سحرية. إن الوجبات الخفيفة أصبحت جزء من النظم الغذائية يتحتم التخطيط لها ويجب على الفرد أن يتعلم كيف يتعايش غذائيا مع خليط من الطعام المصنع والطعام غير المعامل. والأطعمة المتنوعة هى أحسن تأمين للوصول إلى تغذية جيدة.

البحوث والصناعة يقومان بإستمرار بعمل تطوير تجاه فهم الإحتياجات

الغذائية للإنسان. على كل إنسان ناضج أن يتحمل مسئولية إحتياجاته الغذائية الشخصية فى كل مرحلة من مراحل حياته. وإذا إحتجنا لوضع إرشادات للتغذية فإن هذه الإرشادات يجب أن تناسب الإحتياجات الفردية والمراحل المختلفة للحياة والأنشطة التى يقوم بها الأفراد.

وعموما فإن أخصائى التغذية متفقين على أن النظام الغذائى المحتوى على أطعمة متنوعة متضمنة فواكه وخضروات وخبز وحبوب ولحوم وأسماك ومنتجات ألبان أى نظام جيد.

إن أى نظام غذائى يجب أن يبنى على أساس محتواه من العناصر الغذائية الضرورية ويكون متناسبا مع الإحتياجات الشخصية فى كل مرحلة من مراحل الحياة. هذه المعلومات الأساسية ستمدنا بمنظور ذكى عن طريقة يمكن تقييم عوائق التضاد وكذلك النصائح المحلية والمستعملة فى الإعلانات عن الأطعمة والأنظمة الغذائية والمعلومات الغذائية.

الأساسيات الخمسة فى تحديد نظام الأكل تعتبر أداة قيمة تساعد على الإختبارات اليومية للطعام.

صيانة الجسم السليم صحيا يعتمد على الإختبارات الصحيحة للأطعمة فى أى مكان أو أى وقت تمت فيه هذه الإختبارات.

المرشد العالمى للأطعمة اليومية

بالتعاون مع عدة وكالات لها بما فيهم إدارة العلوم والتعليم ومركز التغذية الإنسانية ومعهد المستهلك والإقتصاد الغذائى قامت وزارة الزراعة فى الولايات المتحدة الأمريكية (قسم الزراعة) بإنتاج مرشد يومية للأغذية مبنى على أنواع وكميات الأطعمة التى يتكون فيها نظام غذائى. هذا المرشد يمكنك من عمل

إختبارات الأطعمة التى تناسب طريقتك فى الأكل وإحتياجاتك الجسمانية . وهو مبنى على معلومات غذائية حديثة وعادات غذائية أمريكية وهو يقسم الأغذية المعتادة إلى ٥ مجاميع وفقا للمساهمات الغذائية التى تقوم بها كل مجموعة .

بإتباع هذا المرشد أو الدليل يمكنك أختيار الأطعمة وفقا لقيمتها الغذائية وكذلك لمحتواها من السرعات الحرارية .

عدد السرعات المقترح للوجبات اليومية فى هذا الدليل بمتوسط ١٢٠٠ كالورى ويمد الجسم بالكمية الكافية من البروتين والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات وكذلك المواد المعدنية وبواسطة أستعمال الدليل اليومى للأطعمة فى الولايات المتحدة الأمريكية فى تخطيط وتقييم الأستهلاك اليومى من الغذاء يمكنك التأكد من حصولك على نظام غذائى متوازن وصحى كيف تنفذ الدليل وتستخدمه فى إعداد نظامك الغذائى ؟ .

يمكنك تطويع الدليل الغذائى هذا ليتناسب مع إحتياجاتك من السرعات الحرارية . جميع الأطعمة فيما عدا الماء والمشروبات الخالية من السرعات تحتوى على سرعات .

لا توجد سرعات جيدة أو سرعات سيئة من الناحية الغذائية ولكن توجد أطعمة لا تعطيك أى شئ إلا السرعات (سرعات عالية) وأطعمة أخرى تعطيك سرعات بالإضافة إلى مواد غذائية .

إن عدد السرعات التى تحتاجها تتوقف على كمية الطاقة التى تبذلها . عموما فكلبار السن يحتاجون إلى عدد أقل من السرعات عن صغار السن (الشباب) والنساء يحتجن إلى سرعات أقل من الرجال والأفراد قليل الحركة والنشاط يحتاجون سرعات أقل من الأفراد ذات النشاط الكبير .

إذا كنت تريد انقاص وزنك عن اللازم إبدأ بالإقلال من أطعمة المجموعة الخامسة (الدهون - الحلويات) .

إذا أردت زيادة فى النقصان فإنه يجب أن يقلل من المتناول فى المجاميع الأخرى. ولكن لا يفضل حذف نهائى لأى واحد من الأربع مجاميع الأولى . تعلم كيف تختار توليفة من الأطعمة المنخفضة فى سعراتها من بين كل مجموعة غذائية.

إذا أرت أن يزداد وزنك زد ما تحصل عليه من كل المجاميع تأكد من حصولك على الأطعمة من المجاميع الأربع الأولى وتمتع بالإعتدال فى الأطعمة من المجموعة الخامسة. تذكر أن هذا الدليل يعطيك الأساسيات فقط. يجب عليك أن تختار الأطعمة لتناسب إحتياجاتك الخاصة. أخصائى التغذية يتفوقون على أن تشكيلة واسعة من الأطعمة من المجاميع الأربعة الأولى تمثل أحسن نظام غذائى معروف. وهم كذلك يتفوقون على أن الجمع بين نظام غذائى سليم وبعض النمرينات الرياضية الدورية هو المفتاح لصحة جيدة وطول العمر.

توصيات الدليل اليومى للوجبات :

توصيات الدليل اليومى بخصوص الوجبات لكل مجموعة غذائية تعتمد على أن . التقدير يصبح معقد قليلا عندما تأكل أطعمة تحتوى على عدة مجاميع مثل الهمبرجر وشورية الخضار بالدجاج أو المكرونة بالجبنه . فى بعض الأحيان يكون من المستحيل تقدير الكميات فى المجاميع المختلفة فى هذه الأطعمة المركبة. التقدير يعتمد على الكمية التى تأكلها وكذلك الكميات (من كل مجموعة غذائية) المستخدمة فى طريقة تجهيز الطعام وعموما داخل مثل هذه الحالات عليك أن تعتمد على تقديرك لنفسك.

مجموعة الخضروات والفواكه :

تحتوى على كل الفواكه والخضروات أربع تحضيرات أساسية يومية :

خذ مصدر لفيتامين ج كل يوم وكذلك كرر أخذ مصدر محتوى على خضار أصفر أو أخضر داكن (كمصدر لفيتامين أ) وكذلك خضروات وفواكه غير مقشرة وبعضها محتوى على بذور مثل الفراولة .

ماذا يفيديك من هذه المجموعة :

هذه المجموعة مهمة من حيث محتواها من فيتامين أ، ج والألياف على الرغم من أن أصناف هذه المجموعة تتفاوت فيما بينها تفاوت كبير من حيث ما تقدمه. الخضروات ذات اللون الأخضر الغامق غنية فى محتواها من الريبوفلافين والفولاسين والحديد والمغنسيوم. بعض الخضروات مثل :

اللنت تمد بالكالسيوم. تقريبا كل الخضروات والفواكه منخفضة فى محتواها من الدهون وعديمة الكولسترول.

مجموعة اللبن والجبن :

المقدر اليومي الأساسى (مقدر على أساس اللبن السائل وما يعادله من منتجات الألبان) .

الأطفال تحت ٩ سنوات	٢ - ٣	تجهيزه أو مقدر يومي
الأطفال من ٩ - ١٢	٣	تجهيزه أو مقدر يومي
المراهقين	٤	تجهيزه أو مقدر يومي
البالغين	٢	تجهيزه أو مقدر يومي
الحوامل	٣	تجهيزه أو مقدر يومي
المرضعات	٤	تجهيزه أو مقدر يومي

المقدار اليومي :

يتضمن اللبن في أى صورة من صورهِ : كامل - فرز - قليل الدهن - مبخر أو مجفف عديم الدهن وكذلك الزيادى والآيس كريم واللبن المثلج والجبن. بحسب ٨ أونس (نصف رطل) من اللبن كتههزة أو وجبه . وفيما يلى بعض الأصناف المعتادة من منتجات الألبان ومحتواها من الكالسيوم بالمقارنة باللبن:-

٢/١ كوب زيادى سادة = ١ كوب لبن

١٦/١ رطل (أونس) من الجبن القشور أو السويسى (طبيعى أو مطبوخ = ٤/٣ كوب لبن

٢/١ كوب آيس كريم أو لبن مثلج = ٣/١ كوب لبن

١٦/١ رطل (أونس واحد) جبن مطبوخ = ٢/١ كوب لبن

١ ملعقة شوربة أو ٢/١ أونس جبن مطبوخ طرى أو

١ ملعقة شوربة جبن بارميزان = ٤/١ كوب لبن

٢/١ كوب جبن كوتاچ = ٤/١ كوب لبن

ملحوظة : سوف تحصل على نفس كمية الكالسيوم كما سبق ولكن كميات مختلفة من السعرات .

اللبن المستعمل فى الأطعمة المطهية مثل الشورية (كريمات الشورية) الصلصات البودنج. يمكن حسابه من حساب المقدر اليومي وتحصل عليه يوميا من هذه المجموعة .

ماذا يفيدك من هذه المجموعة :

اللبن ومعظم منتجات الألبان يعتمد عليها الجسم فى الحصول على ما يحتاجه من الكالسيوم (وهو المصدر الأساسى لهذا العنصر فى الأنظمة الغذائية).

بجانب الكالسيوم يوجد الريبوفلافين وكذلك يسهم اللبن ومنتجاته فى مد الجسم بالمطلوبات من البروتين وفيتامين د عندما يكون مدعما بهذا الفيتامين. الألبان المدعمة (فيتامين أ ، د) قليلة الدهن أو عديمة الدهن تحتوى على نفس العناصر الغذائية مثل اللبن الكامل ولكنها تقل فى عدد السعرات.

مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات :

تحضيرتان أساسيتان يوميا

ما هى هذه التحضيرة أو التجهيزة ؟

تتضمن هذه المجموعة اللحم البقرى والضأن والدواجن والأسماك (بما فى ذلك الجمبرى والكابوريا والإستاكوزا) ولحوم الأعضاء (مثل الكبد والكلية ...) والبقول الجافة (مثل الفاصوليا واللوبياء وفول الصويا والتمرس والبيض والفول السودانى وزبدة الفول السودانى والمكسرات واللبن).

ماذا يفيدك من هذه المجموعة :

هذه المجموعة تقدر لمحتواها من البروتين والفسفور وفيتامين ب_٦/ب_{١٢} إلا أن الأطعمة من أعضاء الحيوان هى التى تحتوى على فيتامين ب_{١٢} طبيعيا.

من المستحسن أن تنوع فى إختيارات أطعمة هذه المجموعة على أساس مميزاتها الفردية. ومثل ذلك اللحوم الحمراء كلاهما مصدر جيد للزنك / الكبد والبيض مصدران جيدان لفيتامين أ الفاصوليا الجافة واللوبياء وفول الصويا والمكسرات مصادر لا يستهان بها بالنسبة للمغنسيوم. لحوم الدواجن والأسماك قليلة نسبيا فى محتواها من السعرات والدهون غير المشبعة. البذور (لب عباد الشمس السمسم على سبيل المثال) تمد بالأحماض الدهنية غير المشبعة التى تعتبر جزء ضرورى فى أى نظام غذائى متوازن.

الكولسترول مثل فيتامين ب_{١٢} يتواجد فقط طبيعيا في الأطعمة من أعضاء حيوانية. كل اللحوم تحتوى على كولسترول والذي يوجد في كل من الأجزاء الدهنية وغير الدهنية والتركيز الأكبر منه في لحوم الأعضاء وفي صفار البيض. الأسماك (ماعدا الجمبرى) منخفض نسبيا في محتواها من الكولسترول (منتجات الألبان تحتوى على الكولسترول).

هل الحصول على احتياجات الجسم من الحديد مشكلة ؟

قد يحدث ذلك خاصة للأطفال الصغار والمراهقات من البنات وكذلك النساء في فترة الحمل.

تلحظ : اللحوم مصدر يعتمد عليه بالنسبة للحديد وكذلك الحبوب الكاملة والخبز الأسمر والفاصوليا الجافة واللوبيا ولكن قد يستفيد الجسم من الحديد الذي يوجد في هذه الأغذية إذا أكلت في نفس الوقت مع أغذية ذات مصدر جيد لفيتامين جـ (عصير البرتقال مثلا).

مجموعة الخبز والحبوب :

المقنن ، التجهيزة ، الأساسى اليومى

إختار فقط الحبوب الكاملة والمنتجات المدعمة (ولكن احرص على حصولك على خبز أسمر).

ما هى التجهيزة :

تضم هذه المجموعة كل المنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة أو الدقيق المدعم أو السميطة والخبز والبسكويت والفطائر والبانكيك ودقيق الذرة والمكرونة والأرز. يمكنك أن تحسب الوجبة : شريحة من الخبز ، ٢/١ - ٤/٣ كوب حبوب

مطبوخة - مكرونة - أرز.

ماذا يفيدك من هذه المجموعة :

هذه المجموعة مهمة كمصدر لمجموعة فيتامينات ب وكذلك الحديد وكذلك تمد بالبروتين وهي مصدر أساسي له في حالة الأنظمة الغذائية النباتية.

منتجات الحبوب الكاملة تهم كمصدر للمغنسيوم والفولاسيم بالإضافة إلى الألياف. بعض الأغذية المصنعة من الحبوب قد تكون مدعمة بإضافة فيتامينات لم تكن موجودة أصلا في الحبوب الكاملة المصنوعة منها .

مجموعة الدهون والسكريات :

ما هي التجهيزة أو التحضير (المقنن اليومي) :

تضم هذه المجموعة أطعمة مثل الزبد والمرجرين والمايونيز وبعض الصلصات التي تضاف إلى السلطات (فرنسية) وكذلك الزيوت والدهون والكرملات والسكريات والمربات والعسل وأصناف الكريما والصلصات الحلوة التي تجمل بها الحلويات والكيكات بالإضافة إلى المشروبات الغازية وغيرها من المشروبات المرتفعة في محتواها من السكر والمشروبات الكحولية. هذه المجموعة تضم كذلك الخبز الأبيض والعجائن والمنتجات المستعمل فيها الدقيق. بعض هذه الأطعمة يستعمل كمواد أولية تدخل في عمل الأطعمة أخرى أو تضاف على المائدة إلى أطعمة أخرى.

لا يوجد لهذه المجموعة مقنن يومي أساسي.

ماذا يفيدك في هذه المجموعة ؟

هذه المنتجات مع بعض الاستثناءات مثل زيوت الخضروات تمد أساسا بالسرعات الحرارية. زيوت الخضروات عموما تمد الجسم بفيتامين E والأحماض

الدهنية الضرورية.

الدهون والزيوت تحتوى على ضعف السرعات الموجودة فى نفس الوزن من البروتين والنشويات والسكريات ولكنها تشعر بالشبع لمدة أطول .

منتجات العجائن تضمنها هذه المجموعة لأنها مثل باقى الأطعمة والمشروبات فى هذه المجموعة عادة ما تمد بنسبة أقل نسبيا من الفيتامينات والمعادن والبروتين بالمقارنة بالسرعات الحرارية.

عادة مايسأل الناس مجموعة من الأسئلة عن :

السكر :

مثال : هل أكل سكر بكمية كبيرة يسبب مرض السكر وأمراض القلب وأوى أمراض أخرى ؟، هل زيادة كمية استهلاكنا من السكر فى الطعام تعتبر مؤثر للسمعة المنتشرة وزيادة الوزن.

إننا لا نعرف كل شئ عن دور سكريات الأنظمة الغذائية وأثرها على الصحة وإن كانت معرفتنا لا بأس بها. هذا السكر يتكون من مجموعة من المحليات السكروز ومحليات أخرى للطاقة مثل الذرة وعسل الجلوكوز والسكر الموجود طبيعيا فى الغذاء كالألاكروز فى اللبن والفراكتوز فى الفاكهة معظم المحليات الشائعة هى سكر المائدة أو السكروز.

فى الفترة بين ١٩٦٠ - ١٩٧٧ الإستهلاك السنوى للفرد من المحليات ذات السرعات زادت بمقدار ٢٢ رطل غالبا كنتيجة للمحليات المضافة للأغذية المعدة على نطاق تجارى وكذلك لزيادة الاستهلاك من الأغذية المحلاة كالمشروبات الغازية. بالإضافة للأغذية الحلوة بطبيعتها مثل المربى والتوفى والعسل والكيك والجاتوهات فإن كثير من الأغذية الأخرى المصنعة تجاريا تحتوى على مقدار

كبير من السكر والمحليات .

الكتشب عصير الطماطم، والمحاليل المضافة للسلطات وزبدة الكاكاو تعتبر أمثلة لذلك. تلعب السكريات والمحليات دوراً هاماً في إعداد الغذاء فبالإضافة إلى أنهما يجعلان الطعام ذو مذاق مقبول فإنها يضيفان اللون والقوام للمعجنات مثل الخبز والجاتوهات كما يساعد في إعطاء التخانة والتماسك والحفظ في عمل البودنج والمربى وما شابهها.

السكريات والمحليات التي تأكلها في العادة قليلة في قيمتها الغذائية باستثناء ما تعطيه لنا من سعرات.

عندما يكون السكر والمحليات جزء كبير من السعرات المتاحة لنا فإنهما يحل محل أنواع أخرى من الغذاء التي قد تمدنا الفيتامينات والمعادن والبروتينات ونظراً لأن الحلويات تكون مفضلة كمصدر طاقة دون شغلها لحيز كما أن احتوائها على ألبان سهل من تناول كمية قليلة منها وبالطبع الحصول على الكثير من السعرات الحرارية عما قد ندركه. أن الحصول على المزيد من السعرات الحرارية عما نحتاجه يؤدي إلى السمنة بغض النظر عن المصدر هل هو السكر أو غيره .

الأغذية الحلوة وخاصة الحلويات اللزجة تعد سبباً رئيسياً لتسوس الأسنان، الأغذية الحلوة التي تؤكل بين الوجبات تعد أسوأ تأثيراً من نفس الغذاء الحلو الذي يؤكل مع الوجبة .

إن الكمية الكلية المتحصل عليها من السكر لا تعد ذات أهمية بالمقارنة بعدد المرات وطول الفترة وصورة السكر الموجود في الغذاء والتي تتعرض لها الأسنان من تلف بغض النظر عن تنظيف الأسنان قبل أو بعد تناول الغذاء السكري .

وبغض النظر عن علاقة السكر بتسوس الأسنان وإسهامه فى حدوث السمنة فهناك قليل من الأدلة التى تربط السكر بشكل مباشر بكثير من الخلل وعلى أى حال فيعكف العلماء الآن على دراسة هذه المسألة وإذا ما كنا مهتمين بمستوى السكر فى غذائنا فعلينا أن نضع نصب أعيننا النقاط الست التالية :

(١) فحص المكونات الموجودة على أغلفة المنتجات لمعرفة المحليات والسكريات الموجودة وليس بالضرورة أن يكون السكر هو الكلمة الوحيدة التى نبحث عنها فقد نبحث أيضا على كلمات مثل سكروز - جلوكوز - فركتوز - دكستوز - محليات طبيعية - عسل الذرة وغيرها. وعلينا أن نتذكر بأن تلك المكونات إنما توضع فى ترتيب وفقا لمدى سيادتها فى المنتج فالمكونات ذات المقادير الكبيرة توضع على قمة القائمة.

(٢) إضافة عصائر الفاكهة أو المياه والمشروبات الغازية ومشروبات الفاكهة وغيرهم التى تحتوى على كميات كبيرة من السكر.

(٣) الاعتدال فى أكل الكرمات والشيكلات والكيك والجاتوهات والبسكويت.

(٤) عادة ما تعلب الفواكه فى عصير مركز والذى غالبا ما يكون عالى فى محتواه من السكر ومن ثم فمن الأفضل شراء معلبات الفاكهة المعلبة فى شكل عصائرها.

(٥) كثير من المواد «الحبوب» شبيه الكورن فليكس يتم معالجتها مسبقا بالمحليات ومن ثم ينبغى أن نفحص غلاف العبوات وشراء الأنواع غير المحلاة عن طريقة التحكم فى كميات السكر المضافة.

(٦) محاولة تجزئه خفض السكر فى ما قد يعد من الأطعمة المحببة لك مع الاستعداد للتعامل مع منتجات ربما تكون مختلفة فى شكلها ومذاقها.

مرشد لصحة جيدة للأسنان :

- ١- إقلال الإستهلاك من السكريات والأطعمة عالية السكر .
- ٢- تجنب تناول الحلوى والأغذية اللزجة ما بين الوجبات بإستبدال ذلك بأطعمة أخرى كالفواكه الطازجة أو الحليب والخضروات أو المكسرات.
- ٣- غسل وشطف الأسنان والفم بعد الوجبات وخاصة بعد تناول الأطعمة الحلوة .

الدهون :

غالبا ما يتسم الناس الذين يأكلون أغذية عالية فى نسبة الدهون بإرتفاع الكلسترول فى الدم مثل هذا الإرتفاع فى مستوى الكلسترول يرتبط بالكثير بمشكلات أمراض القلب بالمقارنة بهؤلاء الذين يأكلون كميات قليلة من الأغذية الغنية بالدهون فهم يتمتعون بمستويات منخفضة من الكلسترول.

ومن ثم يكونوا أقل عرضة للأمراض القلب وهناك مصدرين للدهون :

- ١) الدهون الموجودة طبيعيا فى الغذاء مثل اللبن والجبن واللحم والأسماك والدواجن وغيرهم .
- ٢) الدهون والزيوت المضافة أثناء إعداد الطعام مثل الأغذية المحمرة والمقلية والسلطات وغيرهم .

كل الدهون بغض النظر عن مصادرها وصورها لها نفس القيمة السعيرة الحرارية وإذا ما كنا نرغب الأقلال من مستوى الدهون فى غذائنا فعلىنا مراعاة الآتى :

- ١- العمل على زيادة ما نتناوله من الفواكه باستثناء الزيوت والأفوكادو والخضروات والحبوب والبقول الجافة .

٢- الإقلال من اللحوم السمينة وهذه تتضمن اللحوم المفرومة والسجق والبليفي والقطيعيات من المناطق العالية في محتواها من الدهون مع زيادة الإعتماد على الأسماك واللحوم البيضاء فهذه تعد أقل في محتواها من الدهون ويصفة عامة فإن اللحوم قليلة المحتوى من الدهون تتضمن كافة قطيعيات البتلو وأفخاذ الأغنام ولحوم الأرذاف والخضر من الأبقار.

٣- الإقلال من تناول المكسرات وزبدة الفول السوداني لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون.

٤- استخدام الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم.

الصوديوم :

من المعتقد أن زيادة الصوديوم في الغذاء إنما يكون له علاقة بضغط الدم والذي لدى بعض الناس وإذا ما كنا نريد تحديد الكميات المتحصل عليها من الصوديوم فعلياً أن نقتل من استخدام ملح المائدة أو كلوريد الصوديوم وكذلك الأطعمة ذات المذاق الحادق هذا يتطلب منا الإقلال مما يلي : -

١- الأطعمة المجهزة في محاليل ملحية كالمخللات والزيتون وغيرها.

٢- اللحوم المملحة والمدخنة مثل اللانشون والسجق والسجق المقلب والبوليفي واللحوم المدخنة.

٣- الأسماك المدخنة والمملحة كالأنشوجة والكافيار والسالمون المدخن والسريدن وغيرها.

٤- الوجبات الخفيفة مثل شرائح البطاطس المحمرة والفشار والمكسرات والسوداني المملح.

٥- الجبنة وخاصة الأنواع المعاملة.

٦- الشربة المعلبة أو سريعة التحضير.

٧- صلصات طماطم الكتشب والمستردة.

علينا بقراءة البيانات الموضحة على أغلفة العبوات فيما ندهش عندما نعلم أن بعض الأغذية المجهزة التي تحتوى على ملح الطعام ولا يكون مذاقها ملحيا إنما تحتوى على كميات كبيرة من الصوديوم علينا أن نبحث عن كلمة صوديوم أو الرمز ص على تلك الأغلفة فهناك على سبيل المثال بيكرينات الصوديوم. معظم مساحيق الخبز ومجففات الصوديوم بنزوات الصوديوم. هيدروكسيد الصوديوم وغيرها من تلك المكونات.

الألياف :

ألياف الغذاء هي مواد نباتية وهي لا نهضم في المعدة وهناك بعض المؤشرات التي تدل على أن ألياف الأغذية ربما تمنع الأمساك وتساعد أيضا على منع بعض الأمراض المزمنة في الأمعاء الغليظة وإضافة لذلك فالألياف ذو أثر موجب في إنقاص الوزن بسبب كونها غذاء مالى.

أنواع ومقادير الألياف الموجودة بالغذاء والتي تكون مفيدة للصحة غير معروفة ولكن على أية حال فإن الأغذية النباتية مثل الخبز الأسمر والحبوب والبقوليات الجافة والفواكه والخضروات وخاصة تلك التي لا تقشر أو التي لها بذور صالحة للأكل تعد مصدراً جيداً للألياف.

وقد أجمع أخصائى التغذية على أن هناك نظام غذائى يعتمد على تقدير السعرات الحرارية .

النظام الغذائي باستخدام السرعات الحرارية

الوزن المثال لكل شخص يحسب بطرح ١٠٠ من طوله، فمثلاً إذا كان طول ١٦٥ سم فيجب أن يكون وزن ٦٥ كجم، وإذا كان طوله ١٨٠ سم فيجب أن يكون وزنه ٨٠ كجم.

وكل ١ كجم من الجسم يحتاج إلى ٢٠ سعراً حرارياً يومياً فمثلاً إذا كان وزنه المفروض ٨٠ كجم فأن يحتاج إلى ٦٠٠ سعر حرارى يومياً. من يريد أن ينقص وزنه فعليه أن يأخذ عدداً من السرعات الحرارية تقل عن هذا العدد من السرعات.

وفى الجداول التالية أمثلة لأنواع من الطعام وعدد السرعات الحرارية بها.

سعر	سم	(١) المشروبات
٥٠	٢٠٠	كوب شاي حلويات
٦٠	٢٠٠	كوب نسكافيه بمعلقة لبن بودرة
٢٠٠	٢٠٠	كوب لبن جاموسي كامل الدسم
٧٠	٢٠٠	كوب عصير ليمون أو جريب فروت
٩٠	٢٠٠	كوب عصير برتقال أو تفاح
٨٠	٢٠٠	زجاجة مياه غازية
٧٠	٢٠٠	زجاجة مشروب
٢٠	٢٠٠	زجاجة مياه غازية دايت
٠٠	٢٠٠	كوب شاي سادة بدون سكر
٠٠	٢٠٠	كوب قهوة سادة بدون سكر
		امضافة ملعقة شاي صغيرة ٥ جم

(١) المشروبات		
سعر	سم ٣	
٥٠	٢٠٠	كوب شاى بحليب
٦٠	٢٠٠	كوب نسكافيه بمعلقة لبن بودرة
٢٠٠	٢٠٠	كوب لبن جاموسى كامل الدسم
٧٠	٢٠٠	كوب عصير ليمون أو جريب فروت
٩٠	٢٠٠	كوب عصير برتقال أو تفاح
٨٠	٢٠٠	زجاجة مياه غازية
٧٠	٢٠٠	زجاجة مشقن أب
٢٠	٢٠٠	زجاجة مياه غازية دليت
٠٠	٢٠٠	كوب شاى سادة بدون سكر
٠٠	٢٠٠	كوب قهوة سادة بدون سكر
٢٠	..	اصنافه معلقة شاى صغيرة ٥ جم أو قالب سكر كبير
(٢) الخضروات		
سعر	جرام	
٢٥	١٠٠	طماطم
١٧	١٠٠	خرباز
٤٢	١٠٠	جزر
١٩	١٠٠	خس
٢٣	١٠٠	جرجير
٣٧	١٠٠	فلفل أخضر
٤١	١٠٠	بصل أخضر
٤٩	١٠٠	بصل / لوخية / بامية
٢٩	١٠٠	لفت
٥٦	١٠٠	بقدرونس
٥٣	١٠٠	خرشوف
٣٣	١٠٠	كرنب / سبانخ

سعر	سم ٣	حساء فصول أخضر
٨٣	٢٠٠	حساء الدجاج أو اللحم
١٠٣	٢٠٠	حساء الخضار
١٠٠	٢٠٠	
سعر	جرام	(٥) البروتينات
٨٠		بيض مسلوق واحدة
١٠٥		بيض أو ملئت بالسمن واحدة
		لحوم مشوية أو مسلوقة بدون دهون
٢٤٠	١٠٠	لحم بقرى أحمر
٢٦٧	١٠٠	لحم منانى
١٥٠	١٠٠	سمك
١٣٥	١٠٠	كبد (كلوى)
١١٦	١٠٠	قلب
١٧٥	١٠٠	سجق / هامبورجر
	سم ٣	
١٢٥	١٠٠	لسان
٣٠٠	٢٥٠	ربيع دجاجة
٢٩٠	٢٥٠	ربيع أرنب
١٩٣	١٠٠	لحم جملى
١٩٥	١٠٠	مخ
٩٥	١٠٠	طحين
٨٢	١٠٠	فشة (الزئبق)
٣٣٣	١٠٠	شارمة
٢٨٠	١٠٠	بسملة
٣٠٠	١٠٠	لانشون

سعر	سم	مورق ساندويش
٣١٠	١٠٠	علبة ثونة صغيرة بدون زيت
١٤٠		
سعر	جرام	(٦) النشويات : (ممنوعة)
٣١٥	١٢٠	رغيف بلدى
٣٦٠		رغيف شاي أو فيلنو
٢٢٠		عيش سن (رجيم)
٥٥		ملعقة أرز كبيرة
٣٧		ملعقة مكرونة
٩٨	١٠٠	بطاطس مسلوقة
٣٩٣	١٠٠	بطاطس محمرة
٣٥٧	١٠٠	بطاطس شيس محمرة
٣٧٥	١٠٠	كرين فليكس
٨٤٠		طبق كشرى (٦ ملعقة أرز + ٤ كرونة + ٤ عدس + نقليّة بصل)
سعر	سم	(٧) منتجات الألبان والدهون والزيوت
٢٠٠	٢٠٠ سم	كسوب لبن حليب
١٠٠	١٠٠ جرام	جبين قريش
٢٤٢	١٠٠	جبين استامبولى (بيضاء)
٣٧٠	١٠٠	جبين دويل كريم (بيضاء)
٣٧٠	١٠٠	جبين روكفور أو شيدر
٣٥٠	١٠٠	جبين رومى أو فلامنك
٧١٦	١٠٠	زبد
٣٣٠	١٠٠	قشدة
٢٠٤	١٠٠	كريم شانتيه
٦٠	١٠٠	علبة لبن زبادى

مغرم	جرام	ملعقة كبيرة سمن طبيعى
١٣٥		ملعقة كبيرة سمن صناعى
١١٠		ملعقة كبيرة زيت ذرة
٩٠		ملعقة كبيرة زيت نباتى
١٣٠		ملعقة كبيرة زيت زيتون
١٤٠		ملعقة كبيرة مايونيز
٩٢		
مغرم	جرام	(٨) (الفواكه)
٧٥	١٥٠	برتقال - حبة
٧٥	١٥٠	يوسفى - حبة
٦٥	١٥٠	جريب فروت - حبة
١٠٣	١٠٠	موز
٧٧	١٠٠	رمان / أناناس
٤١	١٠٠	فراولة
٥٢	١٠٠	خوخ
٦٤	١٥٠	مشمش
٣٨	١٠٠	شمام أو كantaloup أو بطيخ
١٠٥	١٥٠	نفاح
٥٩	١٠٠	برقوق
٧٦	١٠٠	عنب
٦٨	١٠٠	مانجو
٦٥	١٠٠	كمثرى
٧٨	١٠٠	جوافه
٨٨	١٠٠	تفاح
١٦٣	١٠٠	بلح
	١٠٠	

بعض المعلومات الهامة :

١- يستحسن تناول ٢ كوب ماء على الريق + ٢ كوب ماء قبل كل وجبه بنصف ساعة.

٢- ممنوع تناول الماء أو السوائل أثناء الأكل، وخلال ساعة بعد الأكل.

٣- يمكن استخدام الدايت سويت للتحلية.

٤- فى حالة الجوع بين الواجبات يمكن تناول الجرجير والخيار والخس والطماطم.

٥- يمكن تناول والشاي والقوة والنعناع والينسون والكر كديه فى أى وقت ويأى كمية بدون سكر أو بالديت سويت.

٦- يمكن اضافة الملح والفلفل والخل والليمون وورق الياورى والمستكه والحبهان بدون أى اضافة سعرات.

بعض أمثلة لواجبات الافطار والعشاء:

يجب أن تتخير الوجبة فى حدود ١٥٠ - ٢٠٠ سعر حرارى فى الأسبوع الأول - ثم إلى ٣٠٠ سعر فى الأسبوع الثانى.

سعر	الأفطار الأول
٦٠	ربع رغيف رجهيم (سن)
١٠	خبز ————
٦٠	زبد ————
٠٠	كوب شاي سادة بدون سكر
	الإفطار الثانى
١٠٥	ربع رغيف بالزبد
٥٠	قطعة جبن قريش صغيرة ٥٠ جم

سعر	
٣٥	ثمرة طماطم
٠٠	كوب شاي بالدايت سويت
٦٠	الإفطار الثالث
١٠٠٠	ربع رغيف رچيم (سن)
٥٠	كوب لبن صغير منزوع الدسم
	قصرص طعمية صغيرة
١٠٥	الإفطار الرابع
٥٠	ربع رغيف بلدى
٥٠	قطعة جبن بيضاء أستمبولى بدون دسم
	كوب شاي بالحليب بدن سكر أو بالدايت سويت
٦٠	الإفطار الخامس
٨٠	ربع رغيف رچيم (سن)
٥٠	بهنسة مسلوقة
	كوب شاي بالحليب
٥٠	الإفطار السادس
٧٥	كوب شاي بالحليب
٦٠	برقالة
	زبادى
٠٠	الإفطار السابع
١٤٠	كوب شاي سادة
٢٥	٣ ملاعق فول مدمس
	عليه نصف ملعقة صغيرة زيت

سعر ٣٠	جرام	ثمن رغيف رجبم (سن)
		الأفطار الثامن
٩٠		كوب عصير برتقال
٦٠		ربع رغيف رجبم (سن)
٨٠		بيضنة مسلوقة
		الأفطار التاسع
١٠٠		كوب شاي سادة
١٠٥		بيضنة أو مليت مقليّة
١٠٥		ربع رغيف بلدى
		الأفطار العاشر
١٠٠		كوب لبن منزوع الدسم
١٠٥	١٥٠ جرام	نقـــــاحة
		أمثلة للغذاء
		يجب اختيار الوجبة بين ٣٠٠ - ٣٥٠ سعر حرارى
		الغذاء الأول
٥٠	٥٠ سم ٣	طبق صغير سلطة خضراء بدون زيت
٥٠	١٠٠	طبق صغير خضار مسلوقة أو شوربة خضار
١٢٠	٥٠ جرام	شريحة لحم بقرى (بدون دن) مسلوقة أو مشوى
١٠٥	١٥٠ جرام	نقـــــاحة
		الغذاء الثانى
٥٠	٥٠ سم ٣	طبق صغير سلطة خضراء بدون زيت

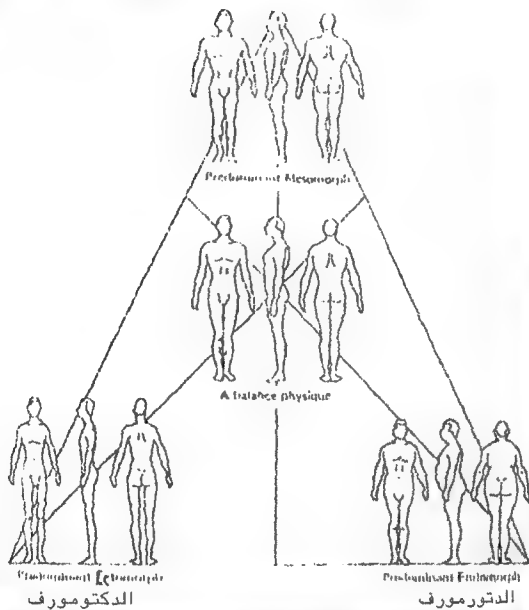
سعر	جرام	سمك
١٥٠	١٠٠ جرام	ربيع رغيف بلدى
١٠٥		
		الغذاء الثالث
٥٠		طبق صغير سلطة خضراء بدون زيت
٣٠٠		ربع دجاجة (٢٥٠ جم)
		الغذاء الرابع
٥٠	١٠٠	طبق سلطة خضراء صغير بدون زيت
١٣٥	١٠٠	كبدة مشوية
٧٠		طبق بامية مطبوخة
		الغذاء الخامس
٥٠	١٠٠ سم	طبق شوربة خضار
١٣٠	١٠٠	طبق كوسة مطبوخة
١٣٠	٥٠	شريحة لحم بقرى أحمر
		الغذاء السادس
٥٠		طبق صغير سلطة خضراء بدون زيت
١٥٠	١٠٠	سمك
		نفاخة أو ٢٠٠ جم برقوق أو ١٥٠ جم كمثرى أو
١٣٠	حوالى	٢٥٠ جم شمام
		الغذاء السابع
٥٠	١٠٠	طبق شوربة خضار
١٥٠		ثمن دجاجة (٢٥ جم)
٧٥	حوالى	طبق صغير خضار مطبوخ ..

سعر ٢٨	جرام	ثمرة فاكهة صغيرة أو ١٠٠ جم بطيخ أو شمام
		الغذاء الثامن
٥٠		طبق سلطة خضراء صغير بدون زيت
٥٠		طبق ملوخية خضراء مطبوخة
١٥٠		ثمن دجاجة (١٢٥ جم)
٦٠		ريح رغيف رجيم (سن)
		الغذاء التاسع
٥٠	١٠٠ سم ٣	طبق شوربة خضار صغير
١٤٠		علبة تونة صغيرة بدون زيت
١٠٥	١٥٠ جم	ثمرة تفاح كبيرة
		الغذاء العاشر
٥٠		طبق صغير سلطة خضراء بدون زيت
١٥٠	١٠٠ جم	سمك
٦٠		ريح رغيف رجيم (من)
٥٥		١٠٠ جم خوخ أو ١٥٠ جم بطيخ / شمام / كنتالوب

ملاحظات

- ١- يمكنك اختيار وجباتك بنفسك واستبدال أى نوع من أنواع الطعام بآخر حسب السرعات المحددة لك وحسب الجداول السابقة لأنواع الأطعمة وكمياتها.
- ٢- إذا شعرت بالجوع بعد الافطار والغذاء أو بين الغذاء والعشاء فيمكن تناول الشاي والقهوة بدون سكر ويمكن أيضاً تناول الخضروات الطازجة كالخيار والخس والجرجير والطماطم.

الميزومورف



مثالث الإنماط الجسمية

التمرينات الرياضية :

التمرينات الرياضية تعتبر آخر وأهم عنصر من عناصر الجمال . فهي تعطى للإنسان هيئة جيدة وقوام جسم متماسك صلب . وتحافظ على الجلد والبشرة لأنها تساعد فى إرسال الدم إلى الأوردة . ممكن أن تختار بعض الألعاب المناسبة لك . والمشى يكون صحى للإنسان ويجب عند السير أن يتنفس الإنسان نفسا عميقا .

ومن وقت لوقت قد تفكر فى التمرينات الرياضية لتقليل الوزن وهناك ٦ تمرينات رياضية تستخدم بعض هذه التمرينات لجمال الجسم ليكون كامل وله هيئة صحيحة للجسم وتعتبر كمادات صحية تساعد على بناء الجسم . والجسم يحتاج دائما إلى حماية وتقوية عن طريق التمرينات الرياضية .

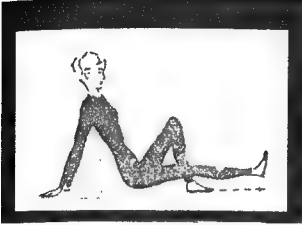
بعض التمرينات الرياضية التى تكسب الجسم اللياقة والقوة



١- البططن

استلقى على ظهرك ويداك
تحت الأرداف والركب فوق
الصدر والمعدة مشفوفة . أجعلى
المشاط مفرودة وحركى الأرجل
فى شكل دوران .

٢- المعدة



اجلسى على الأرض ووزنك على
أيديك خلف الجسم أجنبي ركبتيك
ناحية الصدر والقدم على الأرض
مدى الأرجل اليمنى للأمام مع
رفعها قليلا وكررى بالأرجل اليسرى
عدما تجنبي الأرجل اليسرى ناحية
الصدر ويدلى الأرجل.

٣- الأرداف والوسط والبطن



استلقى على الأرض وذراعيك
على الأرض لليسار والأكتاف تبقى
على الأرض. أجنبي الركب أعلى
ناحية الكوع حاولي أن تجعلى الركبة
تلمس الكوع. ارفعى الركب على
الصدر وكررى على الناحية اليمنى.

٤- الفخذين



استلقى على المعدة والأكوع على
الأرض تحت الصدر ووزنك على
الكوعين. أثنى الركب وأجعلى الكعبين
لأعلى قرب الأرداف. أرفعى الفخذ
الأيمن ومدديه على الأرض كررى
للجهتين.

٥- الأرادف



اجلسى على الأرض والذراعين مرفوعين والكوع مثنى إلى الولى الأذرع العلوية لليمين إجعلى الارجل اليسرى للأمام ثم مرجحها لليساار. أفردى الارجل اليمنى. مرجحى جنباً لجنب وكل مرة تأخذى خطوة كبيرة للأمام.

٦- الأرادف والفخذين

اجلسى على الأرض والأرجل مستقيمة ومضمومة ويهدوء انحلى ناحية اليمنى على قدر المستطاع. متخذة وزنك ناحية اليد اليمنى والكوع مثنى. كررى ذلك على الناحيتين.

الملابس وصحة الجسم

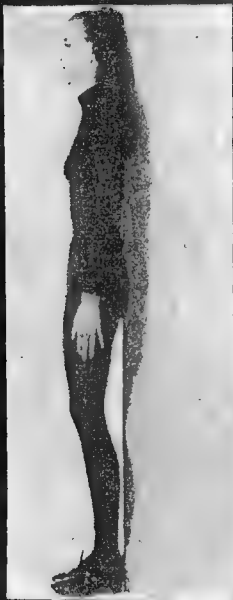
العوامل المؤثرة فى راحة الجسم

تتأكد السعرات الحرارية والتي تستمد من تناول الغذاء يومياً فى داخل أنسجة الجسم لإنتاج الحرارة أو الطاقة التي بدورها تنتقل من على سطح الجسم خلال عمليات الإشعاع، الحمل، التوصيل، والبخر إلى الخارج.

تساعد عمليات الإشعاع لنقل الحرارة فى أى اتجاه لذا فهي تخفض درجة



اللباقة الجسمية بتأثير التحريك الرياضي



رياضات بسيطة تكسب الجسم لياقة

الحرارة التي يمتصها الجسم من البيئة المحيطة. وتساعد كل من ألياف النسيج والهواء المخلال entrapped air في خفض الحرارة فكليةما من الموصلات الرديئة لذلك فهي تعتبر من المواد العازلة.

تتأثر درجة حرارة الجسم بكل من درجة حرارة الجو، الرطوبة، حركة الهواء والاشعاع. وهناك عوامل بيئية أخرى تؤثر على الراحة الطبيعية وتشمل الضغط الجوي، وعدم الاستقرار الجسماني بالإضافة إلى العصبية السريعة أو ردود الأفعال التي تتم بواسطة الجسم نتيجة التغيرات الحرارية، إن جسم الإنسان يتواءم مع التعرض الطويل خلال عملية التأقلم acclimatization في فترة زمنية طويلة. فرق ذلك يعلم الفرد تقنيات معينة من الملائمة تعرف بالعود accustomization.

الملابس والراحة الطبيعية

إن أعلى تجاوب بالنسبة للأفراد لآحداث توازن تجاه تأثيرات البرد هي زيادة استهلاك الغذاء والذي يعوض فقد الطاقة الكبيرة من الجسم واستخدام ملابس كافية. ويمكن مقارنة التجاوب مع القدرة النسبية في إتمام العمل فبالنسبة للغذاء يمكن قياس الطاقة بدقة بإسـطـلاح قيمة السرعات ويمكن قياس طاقة العزل للملابس بوحدة قياسية تسمى «كلو» - يعرف الواحد كلو على أنه الطاقة المطلوبة لراحة الجسم في وضع مريح وفي غرفة ذات تهوية عادية حيث سرعة الهواء تكون ٢٠ قدم لكل دقيقة، ودرجة حرارة ٢١ مئوية (٧٠ فهرنهايت)، ونسبة الرطوبة أقل من ٥٠٪.

يكون رى العمل المثالى له قيمة عزل حوالى واحد كلو ولكن احتياجنا تتغير من أقل من نصف كلو فى منتصف الصيف إلى أربعة أو خمسة كلو فى الشتاء.

لقد تم حساب متطلبات الغذاء لرجل يعمل عمل متوسط حيث وجد أنه يحتاج ٢٨٨٠ سعر حرارى يومياً مرتدياً ملابس بينما يحتاج لـ ٤١٠٠ سعر حرارى لو كان بدون ملابس. إن احتياجات النساء من السرعات الحرارية فى نفس الظروف السابقة يكون أقل من الرجال. بمعنى آخر لو أننا لم نرتدى ملابس فإن احتياجنا من الطاقة المستمدة من الغذاء سيكون فى حاجة للزيادة بحوالى ٤٢٪.

تحفظ الملابس أيضاً طاقة الجسم فى المناخ الدافئ ولقد أكدت الدراسات منذ بداية ١٩٣٧ حقيقة أن جلوس الرجل فى ضوء الشمس وعليه كل الملابس ينتج ١٣٠ إلى ١٨٠ جرام عرق لكل ساعة. إن دراسة الخواص الطبيعية للألياف والأنسجة ستساعدنا فى استعمال ملابس أكثر فاعلية فى إتمام الحصول على راحة حرارية. فوق هذا سوف تعتبر استخدامات ووظيفة الملابس لها علاقة بالصحة الطبيعية.

الخواص الالياف وعلاقتها بالصحة العامة

كثير من الابحاث قد أجريت لتحديد العلاقة بين خواص الالياف والانسجة وكل من نوع العمل والوظيفة وكذلك الراحة التى تكسبها للجسم فقد تم دراسة الحاجات الماسة لملابس الجنود وكان من أهم المتطلبات الملبسية الوظيفية هى زيادة معدل مقاومة الأنسجة للتلف وزيادة العمر الاستهلاكى لها دون الأهتمام بالمظهر والتصميم ولتحديد هذه العلاقة فلا بد من دراسة مبادئ علم الفيزياء والفسيولوجى أى علاقة طبيعية الخاصة بوظائف الجسم التى تكسبه الراحة والتى تسمى فى هذا المجال فسيولوجيا الملابس.

إن الهدف من هذه الدراسة ومن معرفة الخواص الطبيعية للنسيج هى دراسة مقدرة هذا النسيج على معدل مرور كل من الحرارة والهواء والبخار وبين

الجسم والبيئة المحيطة به أى أن خواص الاليف تعكس خواص النسيج والكساء والرداء ، على خواص الراحة للجسم .

وحيث أن الهواء الساكن أقل موصل للحرارة ، لذلك فإن قيمة العزل لأى كساء أو نسيج تعتمد على قدرته على احتواء الهواء . حتى ويدون ملابس فإن الجسم محاط بطبقة ضعيفة نسبياً من الهواء الساكن ، وهو يشابه الملابس التى تغلف الجسم ، ومن هنا فإن زيادة الطبقات من الملابس يساعد فى زيادة العزل .
المثال التالى يوضح الملابس المناسبة لمناخ شديد البرودة

- الطبقة الأولى
ملابس عزل داخلية (تى شيرت والسرراويل) ، شرابات صوف ١,٥

- الطبقة الثانية
قميص صوف وبنطلون ، حذاء ١,١٥

- الطبقة الثالثة
تشمل (كساء فوق كل الملابس بلوفر) ، قفازات صوفية محكمة ، خوذة صوفية ١,٣

- الطبقة الرابعة
جاكت جلد أسكيو بزلط ، قبة ، كفوف بدون أصابع ، قفاز ، حذاء مبطن بالفرو ١,٨

المجموع الكلى ٤,٧٥

ومن الأشياء النادر حدوثها أن ترتدى أكثر من أربعة إلى خمسة كلو لأن زيادة طبقات النسيج تعرق النشاط الطبيعى . أكثر من ذلك فقد وجد أن العزل فى عينات من تسعة طبقات تتساوى مع نماذج من خمسة طبقات فوق هذا فقد تظهر مشكلة التهوية . حيث أنه عند الراحة وعدم بذل أى مجهود تجد أن الجسم

له قدرة على إفراز كمية من الرطوبة (العرق) وهي كمية غالباً ماتكون محدودة ولكن عند النشاط نجد أن معدل إفراز العرق من الجسم يزداد ويزيادة النشاط كالجري وأى مجهود عضلى قد يزداد إفراز العرق لدرجة تصل الى بلل جميع الملابس الداخلية ويزيادة مقدار البلل ينخفض قيمة العزل بمعدل كبير . وتتحول الملابس المبللة الى ملابس ذات خاصيه توصيل عاليه . وتتوقف هذه الخاصيه على نسبة الفراغات والتهوية بين خيوط النسيج وأيضاً كمية الملابس التى تغطى سطح الجسم .

لهذا تفضل فى حالة القيام بنشاط ومجهود عضلى كبير إما أن ترتدى ملابس مسامية لها القدرة على تبخر الرطوبة الناتجة من العرق مما يساعد على خفض درجة حرارة الجسم حيث أن الملابس ذات التركيب النسيجي الضيق تكون معدل التبخر فيها منخفض، كما أن عند القيام بنشاط عضلى يفضل عدم تغطية أجزاء الجسم كلها بالملابس ويجب ترك أجزاء من الجسم خالية من الملابس وذلك للمساعدة على زيادة معدلات التبخر لتجنب تراكم نسبه من العرق الذى يعمل على التصاق النسيج بجلد الانسان فتمنع عملية التبخر مما يعرض الانسان لارتفاع فى درجات حرارة جسمه ويصيبه بكثير من الأمراض . وللحصول على أكبر عزل يجب أن تصمم الملابس بفتحات محكمة القفل حول الرقبة، والرسفين والمفاصل ولكن الكساء نفسه يجب أن يكون فضفاض ليمنع تكوين طبقة العرق . إن الملابس المقفلة بإحكام والمتصقة بالجسم تخفض فاعلية الهواء المحيط بالجسم . على العكس الكساء اللازم للمناخ الدافئ يكون أكثر راحة عند تصميمه بفتحات كبيرة حول الأرجل، الأذرع والرقبة لذا يمكن أن تتسرب الحرارة بسهولة ويكسب الجسم راحة .

من المحتمل أن يكون السمك أكبر مؤشر «دليل» لقيمة عزل النسيج ولكن

من الصعب عادة أن تنتج نسيج سميك وفي نفس الوقت خفيف الوزن. النسيج ذات الفراغات الأسفنجية يعطى مستويات عالية من العزل.

حيث تتأثر الانسجة بالسلك والفراغات الموجودة بين الخيوط - فكلما زادت الفراغات كلما زادت القدرة على تسرب العرق وإذا كانت الفراغات البينية محاطة بشعيرات فأنها تزيد من القدرة على عملية العزل بتأثير جيوب هوائية بين هذه الفراغات .

قدرة النسيج على توصيل الحرارة خلال طبقات الملابس تسبب انخفاض في درجة حرارة الجسم ويساعد في ذلك مرونة الانسجة عكس الملابس الصلبة التي لا تتوافق وشكل الجسم فهي تساهم في فقد الحرارة بسهولة أثناء حركة الانسان .

تختلف الألوان والصيغيات بالنسبة لامتصاص أو إشعاع الحرارة في ضوء الشمس أننا نرى تلقائياً الحال «الأزياء» البيضاء أكثر برودة في الصيف عن القاتمة أو السوداء. لكن عند ارتداء الأنسجة البيضاء عادة تحتاج لعدد من الطبقات أكثر من الملابس السوداء في فصل الشتاء حيث وجد أن طبقة إضافية من الملابس يمكنها بسهولة تعريض مزايا الألوان (الفااتحة).

النسيج غير المسامى يكون له أهمية كبيرة «اعتبارات هامة» عند زيادة سرعة الرياح. فيمكن أن يصنع نسيج سميك مصنع بغزل ثقيل تاركاً فتحات فراغية كبيرة خلالها مما يساعد على إمرار الهواء بسرعة. مما يؤثر على قدر كبير من الحرارة من الجسم خلال الحمل (الانتقال بالحمل الحرارى).

الأنسجة الثقيلة مع غزل محكم يعطى أحسن مقاومة ضد الرياح وفى كثير من الأحيان فإن التشطيط النهائي للأنسجة يملأ الفراغات بين الغزل جاعلاً الأنسجة أقل مسامية كما أن التغطية بالبلاستيك على سطح الأنسجة تقلل من كمية الحرارة الناتجة خلال الحمل الحرارى. وأيضاً فإن الغسل والكي يؤثران على نفاذية الأنسجة وذلك عن طريق إزالة بعض التشطيطات حيث إن الغسيل ربما يسبب زيادة مسامية النسيج مما يكسب الجسم راحة فى الصيف.

تأثير التركيب النسيجي على خواص الملابس

إن إختيار التصميم وحيالته يرتبط ارتباط وثيق بنوع التركيب النسيجي فالتصميم المختار لنسيج سادة يختلف عن التركيب المبردى وعن الوريى .. الخ كذلك فإن عملية الحياكة لكل نوع من هذه الأنواع تختلف فيما بينها، حيث أن المسافة التى تترك قبل عملية الخياطة تتوقف على نوع الخامة فالاقمشة التى يسهل فيها عملية التنسيل (خيوط سهله الانفصال) تحتاج الى تشطيطات تختلف عن الأنسجة الأخرى كما أن اسطح الأنسجة الورية تختلف عن الأنسجة الملساء

ووجد أيضا أن للتركيب النسيجي تأثير على راحة الجسم فالسطح الاملس يكسب الجسم برودة عكس السطح الويرى الذى يحتوى على جيوب هوائية تحبس الهواء الساكن بداخلها فتكون عازل يمنع تسرب درجة حرارة الجسم للخارج أو إنتقال درجة البيئة الخارجية الى داخل الجسم مما يكسب الجسم دفئ كبير فى فصل الشتاء .

تأثير نوع الألياف على خواص الراحة

يؤثر نوع الألياف على مرونة ووزن الأنسجة المصنعة منها فالألياف الطبيعية تختلف عن الألياف الصناعية وفى داخل الألياف الطبيعية نجد أن هناك اختلافات كبيرة بينها وكذلك الألياف الصناعية .

فالألياف الطبيعية السيليلوزية لها خصائص راحة تختلف من البروتينية فالقطن له صفات تمكنه من سهولة امتصاص الماء مما يساعد على اكتساب الجسم الراحة عكس الصوف الذى يعطى فراغات بين الألياف كما يتميز بزيادة مساحة الألياف الحرة داخل الغزل والأنسجة مما يكسب الجسم خاصية الاحتفاظ بدرجة حرارته بجانب ذلك فإن للأنسجة الصوفية قدرة عالية على الارتداء (المرونة) مما يساعد فى المحافظة على شكله والميل الى العودة الى شكله الاصلى بعد إزالة الضغط عليه .

كذلك فإن الألياف الصناعية المستمرة تختلف عن الألياف الصناعية التى تقطع الى أطول قصيرة حيث نجد أن كلا النوعين يكون له خواص فيزيائية جديدة تختلف عن الأخرى وكلاهما يكسب الجسم قدر من الخواص طبقا لخاصية الوزن والمسامية لهذه الأنواع . والأنسجة ذات الخيوط الطويلة المستمرة تعطى شعور بالبرودة عند اللمس أكثر من نسيج مشابه الوزن لألياف قطنية قصيرة .

من الخواص الأخرى ذات العلاقة الوثيقة بقيمة العزل هي :

- القدرة على امتصاص الرطوبة. لو أن زيادة العرق أمكن امتصاصها عن طريق الألياف دون أن يحدث بلل لسطح النسيج فإن يلتصق الملابس بالجلد ولم يشعر الفرد بالبرد عكس ذلك ما يحدث في الملابس التي تظهر عليها البلل فتكسب الفرد الشعور بالبرد.

الصوف له أكبر قدرة امتصاصية للرطوبة عن أى خيط نسيجي آخر. ويمكن للصوف أن يحتفظ بمقدار يصل إلى ٣٠٪ من وزنه رطوبة دون أن يعطى إحساس بالبلل عند اللمس عكس ذلك ما يحدث لكل من النيلون والألياف الصناعية man-made fibres التي ليس لها القدرة على الامتصاص مما يؤدي إلى تراكم زائد من الرطوبة على سطح النسيج أكثر من التي «تمتصها» الليفة في الأنسجة الماصة كالقطن، والصوف حيث أن الماء الممتص من الجسم أو الهواء الجوى ومختزن بالنسيج يساعد أيضاً في تشجيع تراكم الشحنات الاستاتيكية التي تجعل الأنسجة تلتصق بإحكام سواء بالجلد أو الطبقات الملاصقة من الملابس أما في أقمشة القطن، الرايون، الحرير رغم أن قدرتهم كبيرة على الامتصاص إلا أنها تفقد خاصية الارتداء مما يعطيها قيمة عزل تختلف عن نظيرتها للصوف. خاصة عندما تزيد كمية العرق فإن تتأفر الألياف مع الجلد تزيد بفعل تجعيد الصوف مما يمكن النسيج من الابتعاد عن الجلد بفعل الفراغات الهوائية الموجودة في التركيب النسيجي.

الفصل الرابع عناصر وأسس التصميم

أولاً : عناصر التصميم

يقصد بالتصميم أنه عملية الابتكار والإبداع بمعنى إدخال أفكار جديدة تعطى لشكل الحياة البهجة ولا بد أن يخدم التصميم هدف معين وعي ذلك يمكن تعريفه بأنه العمل الإبداعي الذي يحقق غرضه ، فهو بالضرورة يتكون من التعبير المبتكر لفكرة ما .. كما يمثل أيضاً الخطة المنظمة لحل مشكلة ما، حيث يقوم المصمم بإختيار العلاقات في تكوين موحد لتحقيق أهداف خاصة يذهب البعض الى تعريف التصميم علي إعتبار أنه صياغة العلاقات التشكيلية بإحكام واع يخدم بناء العمل الفني كما أن من أهم صفاته « العملية الإبتكارية » .

لما كان أي تصميم جديد ينتهي الي إضافة شيء جديد نسبياً ليعبر عما بداخل الفرد من ناحية وعن الأحداث والناس والطروف المحيطة من جهة أخرى .

كما تعني عملية الابتكار عمل الشئ الجديد إرضاء لبعض الإحتياجات الإنسانية سواء كانت فردية أوكان لها أساس جماعي ومعني آخر فالعملية الإبتكارية لاتولد من فراغ، بل أنها جزء من السلوك الإنساني لتحقيق احتياجات لها جانباً وظيفياً وآخر تعبيرياً .

مفهوم تصميم الأزياء

تصميم الأزياء عملية ليست من السهولة كما يظن البعض ولكن هناك العديد من الأسس والعوامل التي تتحكم في هذا العمل الإبتكاري وتتبع مراحله من البداية للنهاية وبصفة عامة فإن عملية تصميم الأزياء ماهي إلا نتيجة لعمل

على المصمم أن يضع تصميماته من واقع حقيقى لىخدم أغراض المجتمع الذى يصمم من أجله وأن يتسم بالإبتكارية والتجديد.

وبأسلوب آخر يمكن توضيح أسلوب ومفهوم تصميم الأزياء بأنه يتمثل فى أن عمية التصميم هى المنطلق الحيوى الذى يقدم النموذج الواجب تنفيذه، فهو أساسا عملية حيوية تدور فى محيط من الإتجاهات التكنولوجية والفنية التى تتبع فى الإنتاج ويتقيد بها التصميم والمصمم وفى نفس الوقت يستند تصميم الأزياء على الأسس والنظريات العلمية بمفهومها العلمى الذى يخدم ويكمل المفهوم الفنى.

ومن هنا يمكن القول بأن تصميم الأزياء ما هو إلا وجهان لعملة واحدة الأول منهما هو الفن الذى يمكن أن يعكس شعور الناس واحساسهم عند استقبالهم شكل تصميم ما يمكن أن يعطى شعورا بالمرح أو ابهجة أو الوقار أو الإتران .. إلخ أما الوجه الثانى فهو يمثل الأسس العلميه المستخدمه فى تنفيذ هذا التصميم كالنظريات الهندسيه والكيمياء والميكانيكا .. إلخ وبهذا نرى أن تصميم الأزياء نجح فى تقديم الفن مغلفا بالعلم .

مصادر التصميم

تتنوع مصادر التصميم تنوعا كبيرا فعملية التصميم ليست مجرد جمع عدة مستطيلات هندسية بألوان مختلفة وأحجام متعددة فحسب ولكنها أو لا وأخيرا عملية دراسة لكل مايتعلق بالتصميم من جميع الوجوه ولكى يصل مصمم الأزياء الى المكانة التى يرئوا إليها فعليه دائما أن يكون متأهبا ومجددا لنشاطه الذهنى ومن هنا فهو يبحث دائما عن المصادر التى تؤهله أن يكون غزير الإنتاج والمعلومات وتمثل مصادر التصميم فى المصادر الآتية .

١- المصادر الطبيعية :

تتمثل في معايشة المصمم للطبيعة وماحتويه من جبال وأنهار وبحار وشمس وقمر وخضرة وأزهار وطيور .. ألخ . أى أنه على المصمم معاينة الطبيعة والنظر ايها بروح الفنان وكلما بحث المصمم فيها يجدها زاهرة بكل الألوان الجميلة الرائعة واللوحات الريانية الساحرة . ومن هنا يمكن القول بأن .. الطبيعة مصدرا هاما وأساسيا للإلهام والإبتكار ومنها يستطيع المصمم أن يقدم مجموعة كاملة من التصميمات المختلفة، فالبحر مثلا يمكن أن يوحى بمجموعة أزياء تصلح للشاطئ كالبرانس والفساتين الخفيفة التي يمكن ارتداؤها وقضاء وقت ممتع على الشاطئ بالاضافة الى أن تدرج ألوان البحر من الأزرق الى الأزرق الداكن الى التركواز الى بياض الموج . كل ذلك يمكن أن يكون مصدرا غنيا لابتكار التصميمات والألوان، كذلك فإن الحياة البحرية تحت سطح الماء بما تحتويه من مخلوقات وكائنات يمكن ان تكون مصدرا آخر لتصميمات وألوان أخرى وهكذا .

وبالقياس مع كل الظواهر والمظاهر الطبيعية كالطيور وأجسامها الانسيابية وألوان ريشها يمكن أن تلهم المصمم بمجاميع مختلفة من التصميمات المتعددة الأغراض . ومن هنا وجب على المصمم أن يرتحل من مكان لآخر حيث لكل بلد مناخ وطبيعة مختلفة وبالتالي يمكن أن تمثل مصدرا جديدا لإلهام مصمم الأزياء .

٢- المصادر التاريخية :

هى كل ما يتعلق بالتاريخ مثل المتاحف التي تحدثنا عن آثار الماضى بكل ما فيه من ملابس وزخارف ومعابد وأعمدة يمكن أن تمد المصمم بأفكار لتصميمات مختلفة وبالتالي يستطيع أن ينقل روح الماضى بلمسة حضارية حديثة وكذلك فإن الزخارف قد تكون وحدها مصدرا لإلهام المصمم بما تحتويه

من ألوان وأشكال وخطوط كالزخارف الفرعونية والقبطية والإسلامية، وقد يتمثل في شكل الأعمدة وطريقة بنائها، وهذا يؤثر على التصميمات المختلفة، كما أن المواد الخام القديمة نفسها والتي يمكن أن تكون مجهولة حتى الآن قد تولد حماس المصمم ويجعلها نواة لابتكارات حديثة. أما قطع الحلى والإكسسوارات القديمة فهي مجال خصب وقوى في حد ذاتها يهل منها المصمم العديد من الأفكار والابتكارات والتصميمات الحديثة والمبتكرة.

٣- المصادر الفنية :

تلقسم الى شقين

أ- المصدر الفن العام كالفن الحديث أو الفن بصفة عامة وعلى هذا فإنه يجب على المصمم ارتياد المعارض الفنية التي تزخر بالعديد من الاتجاهات والتي من خلالها يمكن أن يقدم العديد من التصميمات التي تتواءم مع الحركة الفنية المعاصرة وكمثال على هذا نجد أن المصمم قد تأثر في معظم فترات حياته بالفنون وظهر هذا جليا في تصميمات الأقمشة التي تحتوى على اللونين الأسود والأبيض متداخلين معا أو على شكل دوائر أو مربعات متداخلة تتجمع في نقطة معينة.

ب- المصادر الفنية التخصصية والمقصود منها أن يكون المصمم ثروة غزيرة من المعلومات عن طريق فن التفصيل والحياسة سواء كانت الخياطة الراقية وتشكيل القماش على جسم المانيكان مباشرة ، أو الحياكة بالطرق التقليدية باستخدام الورق . كما أن الكتب القديمة الخاصة بعمليات التفصيل تقرر وقائع ثابتة وتساعد المصمم فى تنمية أفكاره الأمر الذى يدفع المصمم لإملاك الكتب المتعددة المصادر والمراجع ذات الرسوم العالمية لأنواع الأكوام والأكمام واللصقات .. الخ ، بالإضافة الى الطرق المختلفة للحصول على

الأشكال متعددة لكل أنواع الملابس الى جانب كتب تاريخ الأزياء .. الخ.

أما المجالات المتخصصة في تقديم الموضة فهي مصدرا فنيا متخصصا على المصمم أن يدرسها بعناية حيث أنها دائما ما تنشر أعمال المصممين الناجحين وعادة ماتصدر مبكرة عن الموسم وتكون شاملة لتقارير ورسوم وصور وكافة المعلومات الهامة عن الموديلات والأفكار والخطوط الجديدة السائدة ويجب أن يلاحظ المصمم أنه لا يجب أن ينقل هذه التصميمات وإنما فقط يستمد منها أفكارا خاصة به. كل هذا يعتبر أساسا قويا على المصمم أن يعتمد عليها في إبتكاراته، ويمثل المنطلق الرئيسى للتصميم .

٤-المصادر العلمية :

وغالبا ماتكون تلك المصادر هي كل مايتعلق بالإبتكارات الحديثة في الأقمشة وإستحداث خامات جديدة منها ما تتطلب منها معاملة خاصة أو مختلفة عن المعتاد كما أن التطورات الحديثة في الآلات الخاصة بصناعة الملابس يمكن أن توحى للمصمم بطرق جديدة لتشغيل الأقمشة الناتجة كظهور الماكينات التى تقوم بتركيب الخرز واللؤلؤ والتى ساعدت المصمم على إبتكار تصميمات لملابس تصلح لطول اليوم ومضاف لها هذه الزخارف والأحجار.

عناصر التصميم

يعرف التصميم بأنه عملية تنظيم العناصر والوسائل المستخدمة كالخط والشكل والخامه والمساحات والألوان ، وقد ينطبق هذا التعريف على أى نوع من التصميم مثل تصميم المنازل، السيارات ، الثلاجات ، الحدايق والزهور وينطبق بالطبع على الملابس . وهذه العناصر هى عناصر أساسية وجوهرية مرنة ومتنوعة فى نفس الوقت . وتعتبر هذه العناصر أساسية حيث أنها ضرورية لكل تصميم ومرنة لأنها قد تتشكل بأشكال عديدة لاحدود لها .

وينقسم التصميم الى نوعين : بنائى (تطبيقى) وزخرفى أما الأول فيختص بعملية البناء والشكل والتصميم والثانى وهو الزخرفى والجمالى وهذا يتم مع التصميم بعد أن يكون شكله كاملا تماما أى عبارة عن اللسة الجمالية الأخيرة لعملية التصميم وتجميل المظهر الخارجى .

التصميم البنائى التكوينى « والتطبيقى » للملابس :

التصميم البنائى هو عملية تركيب وتكوين الملابس وينطبق هذا على جميع الملابس حيث يتم توصيل كل القطع بعضها ببعض لتكوين الثوب « الرداء » مثل توصيل قطع أو أجزاء الباترون فى القماش يعتبر الجزء الهام والجوهرى ويقع تحت عملية التصميم البنائى للملابس . هذا النوع إما أن يكون بسيطا فى شكله أو معقدا حيث أنه العنصر الأساسى لعمل الثوب . والملابس التى تحتاج الى دقة فى التفصيل .

التصميم الزخرفى :

تعتمد على التصميم المظهرى وعادة ماتكون لها تأثير جمالى وذات تكلفة باهظة حيث أن سعر الرداء يعتمد على جمال مظهره وحسن شكله ومن ناحية أخرى يعتبر التصميم الزخرفى عملية تحسين للمظهر الخارجى للثوب وقد نجده

على بعض الملابس وأحيانا لانجده على ملابس أخرى وقد نجد أن بعض الملابس تتميز بوجود بعض الزخارف والكلف والنقوش وقد تكون كلف الملابس من أنواع الترتير اللامع والخرز والتطريز والأبليكة أو هي عبارة عن خياطة ورسم من قماش ولصقها على قماش آخر .

ومن الزخارف أيضا أنواع الأزياء نفسها وهي الأزياء الجميلة التي تحلى برسوم أو تطريز داخل التركيب النسيجي الخاص بها وهي من الزخارف الهامة للرداء . وقد يستخدم التصميم الزخرفي هذا في الشركات أو المحلات التي تنتج انتاجا كبيرا مثل محلات الجملة وقد نجد في الأسواق أثواب جاهزة بدون تطريز جميل أو ترتير جيد ولذلك يقوم أصحاب المحلات الكبيرة وكذلك المستهلكين بإستبدال التطريز بتطريز جيد وأبعاد كل ما هو رديء بإضافة كل ما هو جميل للرداء حتى يجعل شكله جميلا مرضيا للنفس مثل عمل الترتير على الثوب .

حتى الأثواب الموجودة في (دولاب) الملابس لأي انسان ممكن اخراجها وتغييرها تماما وذلك بإضافة نقوش أو ترتير أو خرز أو أى نوع من التطريز لدرجة أن الفرد يمكنه تغيير شكلها تماما الى شكل أفضل مقبول ومقنع وهناك بعض المعايير التي تمكن الفرد من رفع قيمة الملابس عن طريق التصميم الزخرفي لها :-

١- التصميم الزخرفي يضيف جمالا على أى ثوب أو رداء ويزيد من جمال خطوطه وهذا يكون واضح في وضع التطريز أو الكلف في مكانها الطبيعي بعد التفصيل وعلى نفس الخطوط المعدة أثناء التفصيل للتطريز. أما إذا وضع التطريز أو الكلف في مكان مختلف بعيدا عن الخطوط الخاصة بوضع الكلفه فيها فقد يؤدي ذلك الى قصور في الثوب وهذا يظهر واضحا عندما توضع الكلفه في مكان مخالف عن الخطوط الأساسية المعدة أثناء التفصيل

الذى يعتبر التصميم الأساسى والأولى لعمل الرداء .

٢- وقد يكون التصميم الزخرفى أكثر جاذبيه وجمالا عندما يرتبط ارتباطا وثيقا بحجم ونوعية قماش الثوب مثال ذلك .

- التطريز الرقيق ، الخفيف ، يستخدم للأقمشة الناعمة الرقيقة

- الترتر اللامع يستخدم للأقمشة السادة

- الكلف على الأقمشة القطنية المتوسطة والثقيلة يفضل المصنوعة من قماش الأشرطة المزخرفة

الخيوط : يستخدم لتطريز الأقمشة الثقيلة .

٣- إستخدام التصميم الزخرفى فى مساحة محدودة فى الملابس يزيد جمالها وعلى العكس من ذلك فإن الإفراط فى زيادة التطريز يسبب لمظهر الثوب ويفقده الجمال العام فعلى سبيل المثال إذا وضعت الأريطة المزخرفة على الرقبه أو الكم فقد يجعل ذلك الرداء مقبول ولكن بزيادة تواجدتها فى أماكن أخرى يعطى شكلا منفرا أى أنه كلما كانت النقوش والتطريز تتركز فى منطقة واحدة أو منطقتين على الأكثر كلما كان هذا الثوب جميلا ومؤثرا ويعطى راحة للناظر .

٤- يجب أن تتطابق ألوان التطريز مع اللون العام للثوب حتى لا يكون هناك أى تناقضات وفى حالة وجود القماش المطبوع يفضل عدم تواجد أكثر من لون من التطريز فى هذا النوع من القماش حتى يعطى الشكل الجميل .

٥- يجب أيضا أن يكون هناك توافقاً وتطابقاً بين التطريز وبين المساحة التى يشغلها بحيث أن المساحات الصغيرة فى الثوب مثل الأساور أو الياقة (الكولة) تحتاج الى كلف صغيرة الحجم والمساحات الكبيرة مثل رباط

الصدر (الإيشارب) والبلوزات ، القمصان ، تحتاج الى كلف كبيرة الحجم .
وفيما يلي استعراض لعناصر تصميم الملابس

الخطوط :

الخط من أول وأهم العناصر المكونة لتصميم الملابس وهي تحدد الشكل والانطباع المرئي، وتساهم في جعل المرء أكثر طولاً أو قصراً أو رفعاً أو أكثر بدانة ولذلك فانها قد تغير من ابعاد مناطق الجسم كالارداف أو الاكتاف وطول الوسط أو طول الأرجل وذلك إما باستخدام الشكل العام للتصميم المرتدى بواسطة المرء أو باستخدام الالوان وخطوطها في النسيج أو درجة التضاد في الخطوط أى ما توفره هذه الخطوط من تضاد ، واعطاء توزيعات مقارنه مختلفة بين الاشكال أو الفراغات بواسطة هذه الخطوط أو باستخدام انسداد النسيج وملمسه وكذلك طباعته وتركيبه السطحى وتأثير الخطوط عليه .

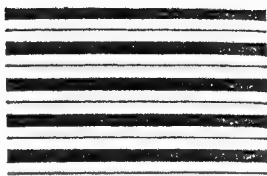
ويوجد نوعين اساسيين من الخطوط إما المستقيمه أو المنحنيه والخطوط المستقيمه إما رأسية أو أفقية أو مائله ، والخطوط المنحنيه أما على هيئة دائرة كاملة أو منحنيه بدرجة بسيطه أو حادة .

الخطوط المستقيمة

الخط المستقيم يكون مضاد للانحناء الطبيعى لجسم الانسان وتستعمل غالباً خلال التركيبات السطحية للانسجة المختارة ففي حالة التركيب السطحى الناعم لبعض الانسجة مثل الجرسية تنساب الخطوط المستقيمة على منحنيات الجسم أما فى حالة التركيب السطحى الصلب فتبقى الخطوط واضحه فى شكل خطوط مستقيمه .



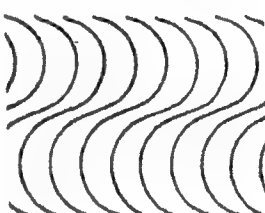
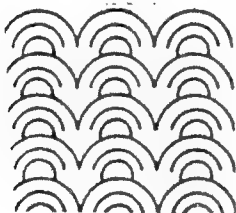
رأسي



أفقي



مائل



منحني

الانماط المختلفة للخطوط

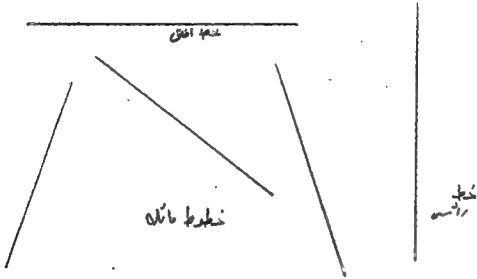


ويتم الحصول على الخطوط المستقيمة بواسطة تصميم النسيج، الخطوط التركيبية نتيجة القص والخياطة، التصميمات التركيبية، الشرائط والأزرار والزخارف .

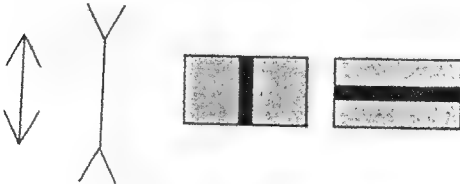
ويخلق كل اتجاه من الخطوط المستقيمة انطباعاً معيناً يستوجب على الشخص دراسته أثناء دراسة لتصميم الملابس وفق العوامل المختلفة من الثقافة واختلافاتها والاتجاهات والخبرة والمنظر العام المراد تحقيقه حيث يمكن ان يخلق منظراً أو صورة معينة لجسم الانسان بتأثير معين باستكمال الخطوط والالوان والتركيبات السطحية مع ملاحظة ان هذه التأثيرات قد لا يمكن تعميمها على الجميع بل تظل حالة لكل نوع من جسم الانسان .

وتتعدد أنواع الخطوط المستقيمة الى ثلاث أنواع أساسية هي:-

الخطوط الرأسية:



وتستعمل بصفة أساسية لاعطاء تأثيرات الارتفاع أو الطول للجسم مع اظهار الجسم أكثر ضيقاً ونحافة عن طريق تصميم اللسيج بخطوط وحركات رأسية ، أو الخطوط التصميمية ، أو اللباقات المخططة ، أو غطاء الرأس الطويل أو الجيوب الرأسية أو الازرار المرتبة رأسية أو عن طريق انسياب الاكمام أو استخدام خط رأسي من أحد الالوان .



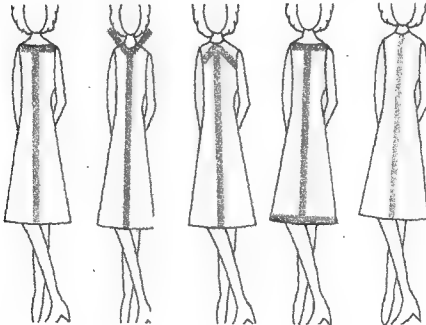
تأثير الخطوط



وتوجه الخطوط الرأسية العين تجاه الجسم اى أعلى واسفل حيث نلاحظ العين طول المنطقة التى تتحرك خلالها خاصة إذا ما لوحظ أن الخطوط الرأسية يمكن ان تقسم العرض الواضح لجسم الانسان الى مناطق ضيقة .

فالقميص السادة يبدو غالباً أكثر عرضاً من القميص الذى يتم تقسيمه بخياطات رأسية فى شكل خط أو أكثر من الامام والخلف .

إلا أنه من الضرورى الأخذ فى الاعتبار المساحات والمسافات الموجودة بين تلك الخطوط الرأسية وتأثيرها على العرض فكلما كانت المساحات ضيقة كانت حركة العين الى أعلى أكثر وبالتالي فى حالة إذا كانت المسافات بين الخطوط الرأسية كبيرة كلما أدى ذلك بحركة العين الى قياس العرض ولفت نظرها الى أنه لذا فإنه يجب دراسة ابعاد الجسم جيداً منعاً لايجاد أى تأثير غير مرغوب مع أهمية معرفه تأثير عدد الطبقات المرتداه حيث يلاحظ أنه فى حالة زيادة عدد الطبقات يسبب نوع من الضخامة لجسم المرء كما أن وجود فراغات بين الخطوط الرأسية لاكثر من طبقة كما فى حالة الملابس ذات الطبقتين فى منطقة الصدر (الجلبية) .



الخطوط الأفقية :

وتستخدم فى اكساب العرض أو الاتساع أو القصر للجسم ويمكن ان تلاحظ فى الملابس عن طريق ارتفاع وزن النسيج مع التصميمات النسيجية ذات الحركات الأفقية وخطوط التصميم الأفقية وخطوط الرقبة المربعة والكولة العريضة وأربطة العنق وبعض اشكال الاكمام كالشكل الجرسى والجيوب العريضة ذات الاغطية والمناطق المتعددة الطبقات كما فى حالة الصدر المتعدد الطبقات واستخدام بطانات الاكمام أو الجاكيت والاكثاف العريضة واستخدام الالوان لخلق مناطق تضاد واستخدام أغطيه الرأس والاحزمة .



وتسبب الخطوط الأفقية حركة أفقية للمعين خلال الجسم وتسعى إلى ايضاح فى اتجاه العرضى فعلى سبيل المثال تسعى الى التركيز على عرض الخصر بواسطة الاحزمة وتسعى الى التركيز على السيقان من حيث التحافة أو الضخامة

بواسطة اتساع الجونله أو البنطلون وكذلك الجاكيت ففى المناطق الممتلئه عند الاردااف يمكن اظهار عرض الصدر فى المنطقة العليا .

الخطوط المائلة :

إن الخطوط المائلة تجمع بين خصائص الخطوط الرأسية والافقيه وفق درجة ميلها، وبالتالي تحدد درجة تجميل الشكل المراد إكسابه للجسم، فكلما اقتربت درجة ميلها من الخط الرأسى كلما كان أكثر ميلا لخصائص الخط الرأسى وتعتبر الخطوط المائلة هى أطول الخطوط وتخلق حركة ونشاط محبب فى التصميم، ولها أيضا تأثير إتساعى فهى توجه بالإنساع فى التصميم والرشاقة.



والخط المائل نراه واضحا فى خط المرد المائل (الكروازيه) والثنيات المائلة (الدرابية) وفتحة الرقبة التى تتخذ شكل ٧ ، وكذلك الأقمشة المقلمة بخطوط مائلة ويتوقف تأثير هذه الخطوط على طريقة وحسن استخدامها فيمكن أن تظهر

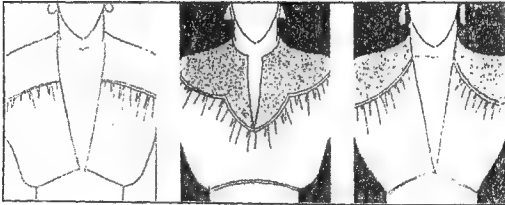
الجسم أكثر بدانة أو تعطى ظلالاً قد تقلل من الضوء العاكس فيبدوا الجسم أقل ضخامة، كذلك فإن هذه الخطوط تستطيع أن تظهر الجسم بمظهر العظمة والفخامة وبالتالي فإن التصميمات التي تشتمل على الخطوط المائلة تكون أنيقة وجذابة للعين وهي تصلح للأجسام الممتلئة إذا ما كانت درجة ميلها إلى الاتجاه الرأسى والعكس صحيح إذا كانت درجة ميلها فى الاتجاه الأفقى فهي تصلح للأجسام النحيفة .



الخطوط المنحنية :

تظهر هذه الخطوط دائما كخطوط متحركة وأكثر أنواع الخطوط جميعا وزنا وقيمة لأنها تعطي التصميم شكلا زخرفيا، ونراها بوضوح في اتجاهات متعددة وفي تموجات هذه الخطوط تعطي في حركتها تأثيرات مختلفة، فتجعل العين تتحرك معها في اتجاهاتها المختلفة، وتعطي تأثيرا يكسب الأجسام الإحساس بالإمتلاء .

والخطوط ذات الإنحناء البسيط لها دورها الفعال في التصميم، فهي تخلق شكلا وتأثيرا مختلفا عن غيرها من الخطوط ذات الانحناء الكبير، فهي تعتبر مقبولة الشكل وأكثر جاذبية ورشاقة، لذلك فإن الخطوط المنحنية يجب أن تضبط جيدا عند التنفيذ لتعطي التأثير الجميل، وأكثر الخطوط المنحنية رشاقة هي التي تأخذ عدة اتجاهات .



الخطوط المنحنية

ويمكن أن تظهر الخطوط المنحنية إما على شكل دائرة غير كاملة أو قد تكون تلك الخطوط المنحنية متدرجة حتى تصل الى الدوائر الكاملة، وهى بذلك تشكل عنصرا فعالا فى كثير من التصميمات ويشكل التدرج فى درجات ميل هذه الخطوط أمرا مرغوبا فى كثير من التصميمات وتعطى انطباعا متحركا للمنظر العام لجسم الإنسان بعكس الخطوط المستقيمة كما أنها تقلل من جمودها وتمنح الشباب والجمال.

وأىضا نجد أن الخطوط المنحنية موجودة فى تصميمات النسيج كالأقمشة المبردية والشبكية والتصميمات الملبسية، كما فى خطوط دوران الرقبة والكولة الدائرية. ويمكن بها علاج بعض العيوب الجسمية كما أنها تعطى إحساس بالنعومة ويستخدمها مصمموا الأزياء كوسيلة من وسائل الخداع البصرى سترا للعيوب الجسمية .



الخطوط المنحنية

تأكيد الخطوط :

عدد استعمال لفظ الخط فإن فهم مبادئ التصميم يأتى من فهم كيفيته من حيث الشكل والحجم والمكان والتضاد، كل هذه العوامل تساعد على نجاح شكله فى التصميم أو فشله .

فعلى سبيل المثال تظهر أهمية تأكيد وتوضيح الخطوط فى الحالات التالية :

أ- عدد استعمال خطوط مستقيمة أثناء تصميم ملابس لشخص طويل ونحيف لابد من إبراز وتأكيد خطوط عريضة متضادة فى اللون والحجم فى مناطق مختلفة كإبراز خط الرقبة بخط من الجواهر أو عقد أو تحديد خط الرقبة بلون مخالف.

ب- عند الرغبة فى زيادة امتلاء منطقة الأرداف والفخذ أو زيادة عرض الأرجل فى هذه الحالة تستخدم الخطوط الأفقية الموجودة فى التصميم عند منطقة الأرداف والفخذ مع مراعاة أنه لابد من إكتساب الجزء العلوى خطوط طولية عن طريق المرد وزيادة طول الجونلة - وطول البلوزة وطول وضيق الأكمام وذلك بالنسبة للجزء العلوى الممتلئ .

ان هيئة الملابس وصورتها التخيلية تعتبر برهان جيد قد يتطلب التصميم وضوح الخطوط فى بعض التصميمات اذا ماكانت الملابس مصممة لأقمشة داكنة قد لا يظهر الخط بوضوح فيمكن تأكيد وضوح الخط عن طريق خياطتها بلون مختلف أو وضع حليه عليها، وفى بعض الحالات التى لا تظهر فيها الخطوط التركيبية الداخلية فى تصميم الملابس بسبب نقص التضاد بينها فعند

الرغبة فى أظهارها يستوجب استعمال بعض الوسائل التى تظهر هذه الخطوط باستعمال أنسجة مطبوعة ذات ألوان واضحة مخالفة أو غرز مرتفعة مع الأخذ فى الاعتبار الإنزان والثبات والتجانس فى الملابس .

ثانيا : النسيج

يشير تعبير مكونات النسيج " Texture " الى ذلك العنصر من التصميم الذى يصف مظهر السطح وملامسه أو درجة الاحساس به . فعلى سبيل المثال يمتاز كل من النسيج والمعدن والجلد والقش بدرجة معينة من المظهر والاحساس لسطحه لذا فإن هذا التعبير يعتمد الى حد كبير على المقارنة النسبية فمثلاً كل من قماش القلاع والخيش له سطح خشن ولكن يختلفا فى درجه هذه الخشونه . كذلك يعتمد هذا التعبير - ليس فقط على المقارنة بين سطح وآخر ولكن على الشخص الذى يرى أو يتعامل مع هذه الاسطح ومن ثم يمكن أن توجد عدة صفات يمكن التعبير بها عن سطح نسيج ما مثل ناعم ، ثقيل ، جيد ، مجعد ، صلب ، محبب .

ويمكن اعتبار هذا العنصر فى التصميم بمثابة انطباع شعورى عن السطح يمكن تحديده بالنظر وكذلك باللمس ويلعب النظر دوراً هاماً للارتباط هذا العنصر بمقدار امتصاص وانعكاس الضوء فى سطح النسيج، ويتكون من بعض الابعاد الطبيعية من الوزن والحجم ، والكثافة والشكل .

ويشير تعبير اللمس Hand الى تلك الخصائص المسية للنسيج ما والتى يمكن أن تنعكس فى تعبيرى خشن (أو صلب) ، ناعم (لين) والتى تحدد عن طريق الشعور وهو يحدد الى درجة بعيدة مدى امكانية تكوين النسيج لنسق ملابس معين Style فعلى سبيل المثال يصلح الجبردين والكتان والصوف غير المسرح (الممشط) للتصميمات البسيطة فى حين أن الجرسية والشفون اكثر

ملائمه للتصميمات المنسدلة وذلك على أساس أن التصميمات أو القصات المنسدلة تحتاج كنسيج قابل للثني ومن ثم يمكن اعتبار الكريب أو صوف الغنائة خفيف الوزن أحد الأمثلة لتلك الملابس .

ويحدد مكونات النسيج Texture بطريقة أساسية باللمس ولكن نس بدرجه ضرورية يمكن اعتبار الشعور محدداً لخواص اللبس .

حيث يمكن أن يكون لكل نسيج العديد من الخصائص الملمسية التي يمكن أن نصفها على النحو التالي :-

ناعم - مجعد يمكن ادراكه باللمس فقط

ناعم - خشن يمكن ادراكه باللمس فقط

سميك - رفيع يمكن ادراكه باللمس والنظر

ملتصق - صلب يمكن ادراكه باللمس والنظر

لامع - غير لامع يمكن ادراكه بالنظر فقط

غير شفاف - شفاف يمكن ادراكه بالنظر فقط.

المكونات التى تحدد ملمس النسيج ومظهره:

أهم هذه المكونات هى الشعيرات النسيجية والخيوط والنسيج والتجهيز حيث يمكن الحصول على الشعيرات من الخامات النسيجية ثم تغزل فى خيوط وتنسج وتصنع منها الملابس.

فمثلاً للصوف شعيرات نسيجية رقيقة فى حين أن للكتان شعيرات صلبة مما يسبب إنعكاساً لتلك الصفات على الانسجة المصنوعة منها كذلك فإن القطن يمكن ان يصنع منه أنسجة تمتص الضوء وتكون لامعة فى حين ان الشعيرات المستمرة الطويلة الناعمة كالحرير الصناعى يمكن أن تعطى مظهراً لامعاً لانعكاسها للضوء .

وبالمثل فإن الشعيرات التى تكون قصيرة الطول حينما تغزل فى خيوط وكذلك الشعيرات المستمرة فهى تحتاج لبعض البرمات التى تجعلها تتماسك مع بعضها مما يكون لها اثر ملمس معين لذلك فإن الخيوط ذات البرمات المخفضة تعطى مظهر لامع عندما تنسج بتركيب اطلس، فى حين أن الخيوط ذات البرمات العالية تعطى مظهر معتم كما فى حالة الكريب كذلك فإن الانسجة التى تصنع من خيوط ذات برمات قليلة يمكن كسرتها لاعطاء نسيج محبب أو زغبى (ويرى) ويمكن الحصول على النسيج باحداث نوع من الربط بين الخيوط بعدة طرق مع بعضها البعض بتركيب معين كما فى حالات النسيج أو التريكو أو بالتليد كذلك فإنه توجد بعض الانسجة المكونه من طبقات رقيقة Film Fabric

والتي تصنع بطريقة كيماوية على هيئة رقائق نسيجية ويمكن استعمالها في بعض الاستخدامات كملايس المطر التي تشبه الجلد.

ومن ثم فإن الطريقة التي يتم بها ترتيب الخيوط داخل النسيج تحدد لدرجة بعيدة ملمس النسيج ومظهره فالتركيب النسيجي الاطلس من خيوط ذات برمات قليلة يعطى مظهراً لامعاً كذلك فإن المظهر المبردى للنسيج فى الجبردين أو الجاكارد ، الكوفرات، ينتج من تركيب نسجى مبردى كذلك فإن أنسجة التريكو غالباً ما تعطى مظهراً معتماً لامتصاصها الضوء باستثناء الخيوط البلاستيكية أو المعدنية .

أما بخصوص التجهير فيمكن ان يلعب دوراً هاماً فى تغيير ملمس النسيج ومظهره فعلى سبيل المثال فإن التجهيزات قد تجعل النسيج بدون حاجة الى كى والتي من شأنها جعل النسيج ناعماً كذلك فإن التجهيزات ضد التجعد من شأنها ان تكسب سطح النسيج صلابه وأقل قدره على الثنى بدرجة اكثر من تلك الانسجة التي لم تعامل بتلك التجهيزات، كذلك فإن المظهر والملمس المجدد يمكن أن ينتج باضافة الكيماويات التي يمكن ان تسبب صلابة لنسيج .

كذلك فإن الانسجة المزخرفة يمكن ان يحصل عليها بامرار النسيج على درافيل عليها تلك الزخارف . مما ينتج عنها أنسجة تمتاز بتصميمات زخرفية ثلاثية الابعاد كما فى حالة النقوش البارزة .

ومن ثم فإنه يمكن القول بأن ملمس النسيج ومظهره يتأثر بخصائص المادة الخام النسيجية وعمليات الانتاج المختلفة التي تمر بها منذ انتاج الشعرة وحتى المنتج النهائي وبالتالي فإن نمط استعمال الملابس يمكن ان يحدده ويتحدد بملمس النسيج ومظهره حيث ان التصميمات الملبسية غير الجيدة تعكس حالات من عدم الرضا عن النسيج ومظهره .

الحكم على الانسجة

بما ان المعدل الطبيعي للدرجة الجمالية الجذابة تعتمد على التقدير المشاهد والملحوس فإنها تكون دائماً معتمدة على العين واليد لذلك فإن معظم تقديرات الحكم على شكل الانسجة يكون متشابه الى حد ما. فأحياناً يجد المستهلك ان الانسجة غير ملائمة للاستعمال في وظيفه معينة رغم ان شكلها الجمالي مقبول لديه إلا أنه عند الاختيار لن يكون هذا الاختيار مناسب ولكي نحدد قاعدة محددة للحكم على المظهر الجمالي للنسيج والتوصل الى خواصه بدقة من خلال اللمس والبصر يجب ان يكون الحكم على ذلك تحت ظروف واحدة لمجموعة من الصفات من خلالها يمكن ان نميز الانسجة عن بعضها ومن أهم هذه الصفات كل من اللون - اللعان - الشفافية أو نصف الشفافية أو المعتمة - المرونة - قوام النسيج (وزن النسيج) - اللمس .

أولاً : اللون

ويعتبر أول صفة تكسب الفرد الاحساس بالجمال ويمكن ان يميز لون النسيج بالعين دون اللمس وذلك برؤيه النسيج منفرداً أو بالمقارنة بين مجموعة من الانسجة تتقارب أو تتشابه في نفس اللون حيث انه قد يظهر نسيجان مختلفان لهما نفس اللون ولكن يظهر كل نسيج بلون مخالف تماماً للنسيج الاخر وطريقة التصميم النسيجي تؤثر في اللون وتلعب دور كبير في اختلاف الالوان كذلك فإن طبيعة الالياف تؤثر في قوة وكثافة اللون .

وتحدد أو توصف رتب اللون في الالياف على حسب تقبلها للصبغات أو المواد التي تستخدم في الصباغة فالتركيب الكيماوى والطبيعى للالياف يحدد مدى نقاء اللون بها .

ثانياً : اللعان

ويعتبر هو الآخر صفة من الصفاه الجمالية للانسجة والتي يمكن ملاحظتها بمجرد النظر واللمعان يمكن أن يحدث نتيجة لانعكاس الضوء على سطح الالياف أو الانسجة ومقدار هذا الانعكاس يحدد رتب اللمعان .

ممثلاً عندما ينعكس الضوء المباشر من على سطح الالياف يؤدي ذلك الى حدوث اللمعان اعلى مما لو ان النسيج عالى فى الاضاءة فالضوء سوف يكون منعكس مباشرة، اما فى حالة النسيج المعتم فإنعكاس الضوء يكون غير مباشر والاسطح الناعمة للالياف تعكس الضوء مباشرة لذلك فالالياف الناعمة ذات لمعان مضئ .

ثالثاً: الشفافية أو نصف الشفافية

الشفافية لها القدرة على ان تمرر الضوء من خلال تركيب الانسجة وايضا درجات هذه الخاصية تختلف عن بعضها باختلاف اللانسجة .
والدرجات التى تسمح بمرور الضوء خلالها عادة توضع فى الاعتبار الاول ويحدد نوع الاستعمال .

مثال لذلك ان بعض الانسجة يمكن ان تكون مقبولة لعمل ستائر فى حجرات النوم لكونها أقل فى الشفافية عن ستائر أخرى أكثر شفافية .

والانسجة التى لا تسمح بمرور الضوء خلال اسطحها تعتبر غير شفافة او معتمة والرتب الخاصة بالاعتام أو الشفافية تكون مرتبطة باسطح الانسجة عن اسطح الالياف .

فمن هذا نجد أن اللون والضوء لهما القدرة على الانعكاس اما اللمعان يؤثر فى انتقال الضوء . من هذا نلاحظ ان كلاً من اللون واللمعان والشفافية يمكن تحديدهم أو ملاحظتهم أولاً بالعين .

رابعاً : قوام النسيج

يتحكم فى قوام النسيج مجموعه من العوامل منها :

أ- المرونة : وهى تعتبر الاسلوب او الطريقة التى تحدد قيمة الانسجة المعلقة وتظهر هذه الخاصيه واضحه جداً فى الستائر لأنها تعلق على النوافذ. ويمكن ان تحديد قوام النسيج بمجرد النظر اليه ومعرفة ما اذا كانت خفيفه ام متصلبه أو ثقيله فالانسجة ذات الوزن الثقيل اقل مرونة عن الانسجة ذات الوزن الخفيف

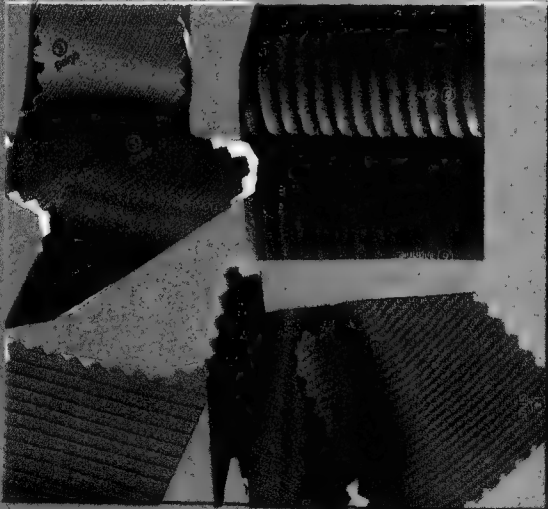
ب- وزن النسيج : والصفه الاكثر دقة التى يمكن بها تقدير او وصف وزن النسيج هو حركة النسيج نفسه فالانسجة الخفيفة او الثقيله للنسيج تتحكم فى الثبات او الحركة وبمجرد النظر يمكن اكتشاف الانسداليه فالاقمشه الثقيلة أو الصلبة تكون ذات وزن كبير وقليلة الحركة . ومن خلال مرونة النسيج يمكن تقدير وزن النسيج عن طريق حاستى اللمس والأبصار . فعندما تبدأ فى وصف الاقمشه باللمس فإنك فى الحقيقة توصف جسم النسيج نفسه أما النظر فإنه يحدد بسهولة كل من صفات النسيج من حيث ان كان مضئ او معتم ناعم او خشن لين ام صلب خفيف ام ثقيل.

وكلا من النعومة والخشونه او الاضاءة والاعتماد فى النسيج يمكن تقديرهم بمجرد النظر وانهم مرتبطين مباشرة بالمعان . ويمكن تلخيص ما سبق فى نقطتين اساسيتين :

الصفات الاولى التى يمكن رؤيتها بالعين فى الانسجة هى اللون - الشفافية - اللعان ونجد ان أى معالجة تضاف على التركيب الخارجى للالياف او السطح الخارجى لها تأثير على اللون، ويعتبر شكل النسيج الصفه الجمالية الثابته من حيث الاهمية عند اختيار منتجات النسيج وغالباً يكون اللون هو المؤثر الاول

على الشخص .

ان كلا من جسم النسيج والطبقة العليا والملبس يمكن تحديددهم بمجرد اللمس . ويمكن ان يوصف جسم النسيج عن طريق الوزن والمقارنه والمرونة . وبعض الانسجة لها القدرة على ان ترجع الى شكلها الاصلى من حيث المرونة والكثافة بعد ازالة الضغط الواقع عليها او بعد عملية ضغط المكبس وتعتبر الطبقة العليا هى المسئولة عن المرونة فهى تقاس بواسطة ضغط النسيج وإحداث تجعدات وملاحظتها فى كيفية العودة الى وضعها الطبيعى بعد ذلك ومن هذه النقطة يجب ان يدرك الفرد كيف يحتفظ بهذه الطبقة العليا او المظهر العام لمدة طويلة وهذه العناية مطلوبة لطبقة العليا من النسيج لكي يطيل من استخدام هذه الخامات ويحافظ على المظهر الجمالى له .



وزن النسيج

خامساً : الملمس

وهو يعتبر من الصفات الجمالية للانسجة وتدخل ايضا فى وصفها حيث تستخدم فى وصف النسيج بأنه حر . وهذه الصفة يمكن ان تعطى معانى عديدة للفرد حتى يمكن وصفها زهنيأ كنوع من انواع الحكم على شكل النسيج ويمكن عن طريق لمس النسيج يمكن تقدير نوع النسيج زهنيأ وتستطيع بنفسك ان تحدد باقى المواصفات اللازمه لوصفه من حيث كونه نسيج حر عن طريقه المرونة أو صلب عن طريق الثقل . وهذا الوصف يعتبر دقيق فى القياس ولكن الانسجة التى تستعيد شكلها وكذلك مرونتها بعد الكبس او الضغط بفعل الطبقة العليا للنسيج يمكن وصفها بانها مرنة باستخدام المشاهدة أو النظر، وباستخدام اللمس يمكن ان تحكم على النسيج والمظهر العام له .



ملبس النسيج

أهمية الصفات الجمالية فى النسيج :

- ١- الملمس طريقة لبيان ان النسيج مرناً ومتماسك .
- ٢- اللون يمكن رؤيته عن بعد كمشاركة فى صفات النسيج .
- ٣- الشفافية توضح رتب الشفافية أى مدى قدرة النسيج على مرور الضوء خلاله .
- ٤- الطبقة العليا يمكن ان توضح مرونة النسيج فى كونه له القدرة على العودة الى وضعه الطبيعى بعد إزاله الضغط الواقع عليها أو الكبس .
- ٥- اللامعان توضح درجات انعكاسات الضوء على الانسجة .
- ٦- الصلابه تبين مدى استعمالات الأقمشة .
- ٧- يمكن تحديد صفات النسيج بالادراك باللمس والبصر .
- ٨- القوام يوضح الوزن والثبات للانسجة .

اختيار ملمس النسيج والمظهر

Selection of Texture

عند اختيار ملمس النسيج ليعطى مظهره المناسب يجب ان يوضع فى الاعتبار النسبه الطبيعية للشخص مع طبيعة ملمس ومظهر الجلد والشعر بحيث يمكن ادماج جميع هذه الخصائص فى وحدة طبيعية دون تعارض أو تناقض وفى وحدة يمكن ملاحظتها بمجرد النظر .

تأثير صفات النسيج على النسب الطبيعية لجسم الانسان



عن الاشكال ذات الدوائر والاحجام الكبيرة المتكرره فى بعض اقمشة التويد ونقيضها من الاشكال الصغيرة المتكرره خاصة اذا كانت الاولى من خيوط خشفة الملمس.

وينطبق نفس الشئ على اقمشة الكريب والتي تعطى انطباعات مختلفة تختلف مع اختلاف سمك خيط اللحمه بين النعومة والخشونة أو الرفع والسمك، وكذلك انسجة التريكو والتي تختلف باختلاف حجم الابر ونمر الخيوط.

وجدير بالذكر بان تفاصيل الاشكال الموجودة والتي يشكلها سطح النسيج لايمكن تحديدها بدقة من مسافات بعيدة ولكن يمكن تحديد الشكل العام والانطباع الكلى للنسيج من تلك المسافات البعيدة إلا أننا نلاحظ أنه فى حالة القطيفة ذات الخطوط الواسعة أو بعض انواع الاقمشة الصوفية فإنه من الممكن تحديد طبيعة هذا السطح من بعض المسافات البعيدة نسبياً .

هذا ويجب تحليل العناصر التى تكون مظهر سطح النسيج ولمسه الى علاقات ارتباطيه بمساحة وحجم الشخص الذى يرتدى هذا القماش ، حيث من الملاحظ ان عدم الاتساق بين ابعاد جسم الشخص وابعاد سطح النسيج من حيث مساحات الاشكال التى تكونه تؤدى أى خلل مما يقلل من جمال وملائمة هذا السطح وشكله للمرتدى كما فى حالة ارتداء الشخص الصغير الحجم نسيج يشتمل على وحدات زخرفية كبيرة كذلك نلاحظ ان ارتداء الشخص للنسيج معين يمكن ان يسبب انطباعاً ايجابياً أو سلبياً عنه فمثلا الاشخاص كبار الحجم والوزن عند ارتدائهم تصميمات زخرفية ذات دوائر كبيره يجعلهم يبدون وكأنهم أكثر حجماً ووزناً .

الانسجة الناعمة والملتصقة:

وهى تكون ناعمة وملتصقة على الجسم وبالتالي فهى تبرز اى خط او

انحناء فى الجسم وتعكس انتظامية الجسم أو عدمه ومن ثم فهى تصلح للأفراد الراغبين فى إبراز اجسامهم مالم يتم أى تعديل فى التصميم الداخلى لها .

ويمكن تغيير درجة هذه اللعومة أو الالتصاق بأحداث تعديلات فى التصميم عن طريق التحزيم أو بما يتم ارتدائه من أسفل هذا النسيج أو بتخفيض درجة الالتصاق داخله مما قد تعكس نوع من الصلابه على السطح الخارجى للنسيج ومن ثم يمكن معالجة إبراز خطوط الجسم من خلال انماط وعمليات الموضنة المختلفة عن طريق تخفيض هذا الالتصاق بالجسم .

الانسجة الصلبة - الانسجة الضخمة أو الكثيفة

وتفيد هذه الانسجة بما تتصف به من ابتعاد عن خطوط تحديد الجسم فى اضافة وزن وحجم وفخامة للجسم ومن ثم تفيد الاشخاص ذات القوام الجيد أو المتوسط الجسم ومن ثم فيجب تجنبها من الاشخاص صغيرى الجسم أو كبيرى الوزن وكبيرى الحجم حيث يحدث تناقض بينها وبين حجم الجسم فى حالة الاشخاص الصغيرى الحجم للغاية كذلك فهى تخلق وزناً وسمكاً زائداً للأشخاص كبيرى الحجم والوزن .

أما الاوزان المتوسطة بالنسبة لأنواع الانسجة ذات الصلابه ودرجاتها تفيد الافراد الزائدى الوزن لعدم التصاقها بجسم الفرد مع عدم خلق تعارض بين شكل التصميم وحجم اجسامهم .

التصميمات السطحية الامعة وغير الامعة

يلعب انعكاس الضوء دوراً هاماً فى اظهار حجم الفرد أكثر حجماً ، أما فى حالة الكريب والشيفون فهى انسجة ذات سطح محبب ومعروفاً أن الجبيبات التى يتوفرها طبيعة هذا السطح لهذه الانسجة يمكن ان تسبب أمتصاصاً وانعكاساً

للضوء بصورة متعاقبة - ونتيجة لحدوث نوع من الامتصاص والانعكاس للضوء فإنه يلاحظ ظهور ظل لها مما يؤثر على الاشخاص الذين لا يريدون ان يظهروا بشكل أكبر حجماً عند ارتداء هذه الملابس المصنوعة من تلك الانسجة .

اما الانسجة التي تمتص الضوء تماماً فهي لا تسبب زيادة في حجم الجسم وهي مناسبة لجميع انواع اجسام الاشخاص وهي بذلك تمتاز عن الاسطح الاخرى المجعدة او المضخمة والتي قد تسبب خصائص غير مرغوبة .

الاسطح المتوسطة الخصائص

ان الافراد الذين لا يرغبون في جذب الانتباه الى اجسامهم يمكنهم اختيار تركيبات نسيجية ليست شديدة الرفع او السمك او ليست شديدة الصلابة والنعومة او ليست شديدة اللمعان او عدم اللمعان بحيث تشكل مجموعة متوسطة وبالتالي ينتج عنها تصميمات ملابس مناسبة ومرغوبة .



خصائص الاسطح

ثالثاً: اللون

اللون جزء هام من الخبرة الإنسانية يكتسبها الانسان طالما يمارس نشاطاً وهو جزء حيوى من حياتنا اليومية - حاول ان تتخيل عالمنا بدون اللون حاول ذهنباً ان تذبل اللون من الطبيعة ومن التصميمات الداخلية والخارجية من الطعام والملابس ومن كل شئى نراه ونعرفه فقد نرى أن انماط معيشتنا سوف تتغير بدرجة هائلة . ويتعرض معظمنا الى اكتئاب نفسى مفرط .

إن الفهم الكامل للون فى كل أبعاده فى وقتنا الحاضر لا يعد جزءاً من المعرفة المتوفرة لدينا فقط ولكن علينا ان نتعلم الكثير ولا تزال الأبحاث المتعلقة بالالوان تشغل بال المتخصصين وذلك بسبب الجاذبية التى يتمتع بها موضوع الالوان . فاللون جزء من عالم الأسرار الذى يحيط بالازياء . فكما ان هناك ملابس الموضه وكذلك الاكسسوارات وتسريحات الشعر وزينة الوجه على الموضه فهناك ألوان على الموضه فلون معين يمكن ان يكون موضه فى فصل وموضه قديمة فى فصل آخر .

ما هو اللون ؟

فى عام ١٦٦٦م اجزى السيد اسحاق نيوتن أول تجاربه على الضوء . فبإمرار الضوء فى منشور فإنه يحدث انكسار لأشعة الضوء ويتحلل الى ألوان الطيف وقد بين نيوتن ان اللون يحتويه الضوء وان اللون لا يوجد فى غياب الضوء وقد حدد نيوتن سبعة ألوان فى الطيف هى الأحمر والبرتقالى والأصفر والأخضر والأزرق والبنفسجى .

وتكشف لنا الدور الذى قام به نيوتن عندما نرى قوس قزح فقوس قزح هو تحلل الضوء الى الألوان التى لها نفس الترتيب السابق . وهذا الترتيب يبقى ثابتاً دائماً لأن كل لون له موجه ذات طول مختلف وأطوال موجه هى اللون الأحمر

وبليها البرتقالى ثم الأصفر ثم الأخضر والأزرق والبنفسجى (وهو أقصر موجه) .

كيف نرى اللون؟

يقوم علم الفسيولوجيا بإكتشاف وتحديد العملية الدقيقة التى ترى بها العين البشرية اللون وترجمته للعقل البشرى. وهى عملية معقدة للغاية . فاللون المنعكس من الجسم يحدد تكوين الجسم من شفافية أو عتامه ويحدد نمط الضوء المنعكس الألوان التى قد لاتنعكس ويمتصها الجسم فهى لاترى . فمثلا القماش الأخضر أخضر لأن صبغته تمتص كافة أشعة الضوء ما عدا اللون الأخضر الذى تعكسه وبهذه الطريقة تلعكس كافة الألوان لأخرى والتى ترى فإذا امتص السطح الضوء كله فإن السطح يبدو أسود اللون . أما إذا انعكس الضوء كله فإن السطح يبدو أبيض .

النظم اللونية :

تستخدم نظم كثيرة لتنظيم اللون. وهذه النظم اللونية تقوم على اساس الإهتمامات المختلفة للذين يعملون فى مجال اللون .

وهذاك مجموعة كبيرة من النظم اللونية تختصر منها تلك النظم اللونية التى تستخدم كثيرا وهى نظام برانج (تعرف أحيانا بنظام بروستر) ونظام منسل وسنلخصها فيما يلى .

نظام برانج اللونى :

هذا النظام اللونى يقوم على أساس مزج ثلاث ألوان وهذا النظام هو أقدم ، نسط الأنظمة وأكثرها استخداما من قبل الدارسين والفنانين وهذا النظام يقوم على أساس وجود ثلاث أصناف لونية أوليه على دائرة الألوان يتم فيها مزج صنفين لونيين أوليين متجاورين ينتج صنف لوني ثانوى وسط بين الصنفين

الأولين تعطى ثلاث ألوان ثانوية .

ألوان برانج الثلاثة الأولية : الأحمر ، الأصفر والأزرق وألوان الناتجة برانج الثلاثة الفرعية هي البرتقالى ، الأخضر ، البنفسجى .

أحمر + أصفر = برتقالى

أصفر + أزرق = أخضر

أزرق + أحمر = بنفسجى

وباتحاد ألوان برانج الثلاثة ينتج عنها ٦ أصناف لونية هي (أحمر برتقالى، أصفر برتقالى ، أصفر مخضر، أزرق مخضر، أزرق بنفسجى، أحمر بنفسجى)

نظام منسل :

يقوم نظام منسل على أساس خمسة أصناف لونية أساسية توضع على مسافات متساوية حول دائرة لونية وتحدد الأصناف اللونية. الأساسية بكميات متساوية من الكثافة البصرية لكل صنفين لونيين متجاورين لإنتاج أصناف لونية أولية وسيطة. تتكون الأصناف اللونية الفرعية (وسيطة) من مزج الأصناف اللونية الأولية المتجاورة.

أصناف منسل اللونية الأساسية الخمس: أحمر ، أصفر ، أخضر أزرق أرجوانى .

أصناف منسل اللونية الوسيطة الخمس : الأصفر المحمر ، الأخضر المصفر، الأزرق المخضر ، الأزرق الأرجوانى، الأحمر الأرجوانى.

ثم تنقسم الأصناف اللونية العشرة الى ١٠ أصناف لونية أخرى ويكون الناتج ١٠٠ صنف لوني يدل عليها رقم الصنف اللونى .

عجلة الألوان :

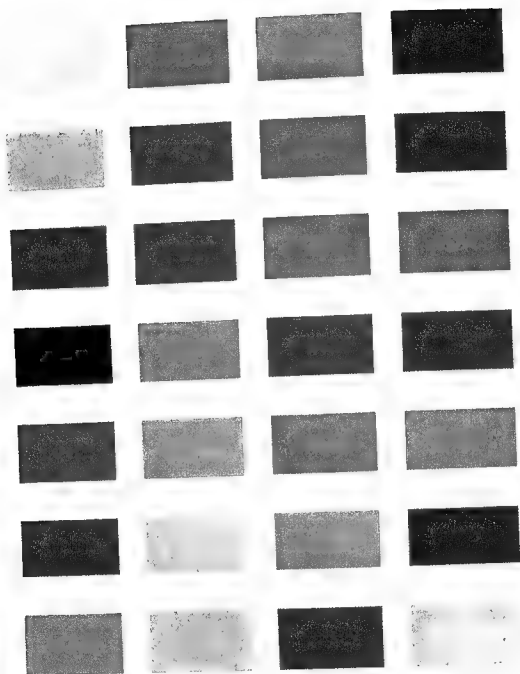
يمكن استخدام دائرة الألوان لمعرفة كيفية خلط الألوان مع بعضها البعض فيوجد ثلاثة ألوان أساسية نقيه وهى الألوان الأولية وهى الأحمر والأصفر والأزرق وهذه الألوان لا يمكن تخليقها من أى لون آخر ويمكن ان تنتج كل الألوان الاخرى عن طريق خلط هذه الألوان الاساسية - والمسافة بين هذه الألوان الثلاثة متساوية داخل دائرة الألوان . اما الألوان الثانوية وهى البرتقالى والأخضر والبنفسجى يمكن ان تنتج عن طريق خلط كميات متساوية من الألوان الأولية داخل دائرة الألوان . فاللون البرتقالى ينتج من خلط اللون الأصفر مع اللون الأحمر ، اللون الأخضر ينتج من خلط كميات متساوية من الأزرق مع الأصفر ، البنفسجى خلطة من الأحمر والأزرق ، الألوان الوسيطة نتيجته خلط كميات متساوية من الألوان الأولية او الثانوية من المعتاد أن نذكر اولاً اسم اللون الاساسى ، والألوان المتوسطة هى الأزرق البنفسجى ، الأخضر المزرق ، الأصفر المخضر ، الاصفر البرتقالى ، الأحمر البرتقالى ، الأحمر البنفسجى .

أبعاد اللون :

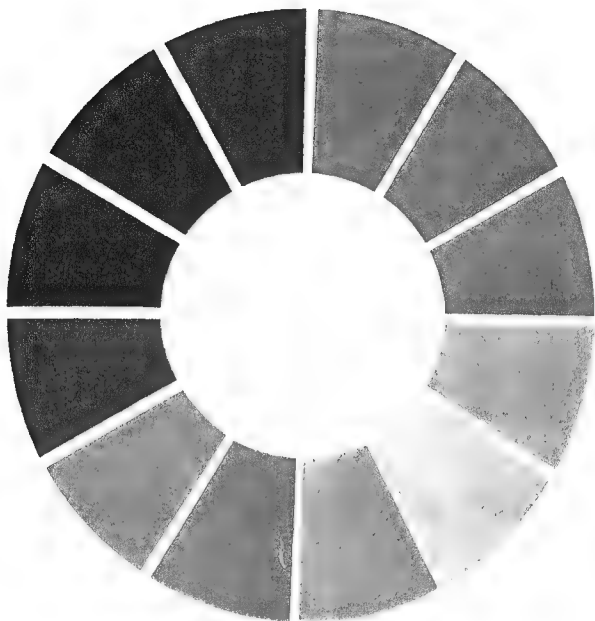
كل لون له مكان معين على أساس أنه ثلاثى الأبعاد وهى الصنف والقيمة والكثافة وللمناقشة اللون فإن معرفة المصطلحات اللونية ضرورية فوصف اللون صعب للغاية لأن كل لون له تنوعات كثيرة . وكل شخص يرى اللون بطريقة شخصية ترتبط بحدة العين والخبرة السابقة مع الألوان .

١- الصنف اللونى :

الصنف اللونى هم اسم عائلة لونية مثل الأحمر أو الأزرق أو الأخضر ومصطلح الصنف اللونى غالبا ما يستخدم خطأ بدلا من كلمة اللون .. ، إن الصنف اللونى يشير فقط الى بعد واحد من أبعاد اللون .



أبعاد اللون



دائرة الالوان

الأصناف اللونية الدافئة والباردة

يمكن وصف الصنف اللوني بأنه دافئ أو بارد ، فالأصناف اللونية الدافئة هي تلك التي تجدها في الشمس أو النهار وهي الأحمر والأصفر والبرتقالي أما الأصناف اللونية الباردة فهي نجدها في الماء والسماء وهي الأخضر والأزرق والبنفسجي والأصناف اللونية الدافئة يمكن ان يكون لها هيئة باردة وبالعكس وفي حالة الأصناف اللونية ان تعكس الدفء والبرودة التي يحملها الصنف اللوني هو خداع البصر . والأصناف اللونية المتقدمة (تخلق ايهاا بالحركة للأمام) هي الأصناف اللونية الدافئة تجعل الأجسام والأشكال والمساحات تبدو أكبر وأكثر أهمية وأقرب من الألوان الأخرى. والأصناف اللونية الدافئة تؤكد حجم واستدارة وأبعاد الجسم.

والأصناف اللونية الباردة مثل الأزرق والأزرق المخضر ، والبنفسجي هي ألوان متراجعه وهي تجعل الأجسام والأشكال أو المساحات تبدو أصغر وأقل أهمية وأبعد عن الألوان الأخرى. فهي تقلل الى أدنى حد حجم الجسم وشكله . ولتصوير هذه الظاهرة اللونية يرتدى أثنان من الناس لهما نفس الأبعاد ملابس من نفس الطراز ولكن رداء منهما أحمر دافئ والآخر أزرق بارد وعندما تراهما من مسافة فإن الشخص الذي يرتدى اللون الدافئ يبدو أقرب وأكبر والشخص الذي يرتدى اللون البارد سوف يبدو أبعد وأصغر .

٢- القيمة اللونية

القيمة اللونية تصف درجات اللون الفاتح والغامق. فمثلا عندما يضاف الأبيض الى الصنف اللوني الأحمر ينتج الأحمر والأبيض أو الوردى وهذا اللون الجديد يوصف بأن له قيمة عالية أى أنه أفتح من الصنف اللوني الأصلي . وعندما يضاف الأبيض الى لون ما فالناتج يسمى لون خفيف عن اللون الأصلي

وعندما يضاف الأسود الى الأحمر ينتج أحمر مسود . وهذا اللون الجديد يوصف بأنه له قيمة منخفضة أى أنه أغمق من الصنف اللونى الأصلى . فالاسود مضافا الى الصنف اللونى ينتج تفاوتنا طفيفا فى اللون عن اللون الأصلى . وهناك إمكانيات لاحد لها تؤثر فى درجات قيمة اللون .

فمثلا : الأخضر - بالاضافة الى الأبيض يعطى لون أخضر فاتح

الأخضر - بالاضافة للأسود يعطى لون زيتونى

البرتقالى - بالاضافة للأسود يعطى لون الصدا

الأحمر - بالاضافة للأبيض يعطى لون وردى

الإحمر - بالاضافة للأسود يعطى قرمزى مائل للسواد

ان القيمة اللونية هى واحدة من خطط الألوان التى تستخدم مشتقات وظلال مختلفة القيمة وغالباً ماتكون مريحة للعين وتعطى احساس بالبرودة فى الاجزاء الحادة . وفى الصيف تكون معظم الملابس تميل الى اللون الابيض او الألوان الفاتحة التى تعكس الاحساس بالبرودة، وفى الشتاء تلجأ الى ارتداء الألوان القاتمة التى تساعد على الشعور بالدفء . فاللون الأسود يعطى الشعور بالدفء لمرتديه .

القيمة اللونية وتلون الجلد

يمكن للتباينات فى القيم اللونية أن نستفيد من هذه القيم اللونية المستخدمة فى الملابس حيث يكون لها تأثير على تلوين الجلد فالأشخاص ذو البشرة الشاحبة والشفراء يجدون أن القيم اللونية العالية قد تجعلهم يبدوون أكثر شحوبا أما ذو البشرة الخمرى فقد يجدون أن القيم اللونية منخفضة تمنح اللون المتوسطة مما يساعد على تخفيف لون بشرتهم فالقيم اللونية الفاتحة عموما تمنح اللون الفاتح للجلد وهى اختيار جيد للراغبين فى ان تبدو بشرتهم أكثر اشراقا من حيث اللون،

كذلك فإن الذين يتميزون باللون الفاتح والشعر الفاتح فأن التأثير الذى يحدثه اللون من الملابس ذات القيمة اللونية الغامقة يعطى احساس وتأثير جمالى مطلوب .

إما ما يتميزون باللون الغامق فيناسبهم الألوان ذات قيمة لونية فاتحة وهذا يحدث بالتأثير الناتج من إرتدائهم ملابس ذات قيمة لونية عالية . وتستخدم مساحيق معينة لتغيير قيمه أو شدة الألوان الموجودة فى الجلد فظلال العين تستخدم لتغميق منطقة العين وأقلام الحواجب لتغميق الحاجبين ويتم استخدام المساحيق التى تصحح أخطاء الوجه باستخدام أقلام بيضاء أو كريمات .

٣- الكثافة اللونية

الكثافة اللونية مصطلح يستخدم لوصف نقاء اللون والكثافة اللونية يعبر عنها بإعتبارها قوة أو ضعف اللون أى سطوته وعتامته (ودرجة تشعبه) فالألوان ذات الكثافة العالية هى الألوان النقية القوية، الساطعة المشبعة والألوان ذات الكثافة المنخفضة هى الألوان الضعيفة الرمادية والمعتمة وعلى دائرة اللون فإن كل صنف هو فى العادة يظهر وهو فى أعلى كثافته وهذا يعنى أن الأصفر فى أقصى تشعبه وإشراقه ولمعانه وينطبق نفس الشيء على أى صنف لوني على دائرة الألوان .

الكثافة اللونية وإختيار الملابس

كثافة اللون أداه فعالة لإيجاد كل من التنوع ودقة التمييز فى دولاى الملابس والإستخدام الماهر للكثافة اللونية يمكن أن يوسع مجموعة الملابس الأساسية ويخلق المدى الواسع من تأثيرات الإكسسوارات رغم أن الملابس الأساسية هى بلا تغيير فقد تسبب الكثافة اللونية قدرة على لفت الأنظار فإن اللون الملفت يفرض نفسه على الذاكرة بينما الملابس غير الملفتة تمر دون أن



اللون و تأثيره الفسيولوجي

يلحظها أحد ، أن الكميات الضئيلة من اللون ذى الكثافة العالية يمكن استخدامها لتوجيه ولفت عين المشاهد نحو أى منطقة من الجسم مطلوب تأكيدها . وهكذا فإن إستخدام الكثافة اللونية هى أسلوب هام فى خلق الإيهامات المتعلقة بالملابس .

الكثافة اللونية وإرتباطها بتكوين الجسم

الألوان الساطعة القوية ، عالية الكثافة تكون بارزة وتجعل الجسم يبدو أكبر أما الألوان المعتمة ، الضعيفة ، المنخفضة الكثافة هى أقل بروزا ويجعل الجسم يبدو أصغر .

ويمكن الإستفادة من كثافة الألوان بوضعها أمام خلفيات مختلفة فالألوان تبدو جذاببة أكثر عندما توضع أمام خلفيات أقل لونا أو رمادية أو سوداء وهكذا فالاحمر يظهر أكثر إحمرارا أو أكثر سطوعا أو أقوى أو أكثر كثافة عندما يوضع أمام خلفية من لون معتم أو أبيض أو رمادى أو أسود وفى اختيار الملابس تذكر أنه كلما كانت كثافة اللون أعلى كلما زاد الإنتباه نحوه فالألوان ذات الكثافة العالية تؤكد تكوينات الجسم .

والألوان يمكن ان نجعلها تبدو أقل كثافة بوضعها بجانب الألوان المجاورة لها على دائرة اللون (الألوان المشابهة) وهكذا فإن الأحمر يبدو أقل احمرارا وأعمق وأضعف وأدنى كثافة عندما يوضع بجانب لون مشابه مثل البرتقالى أو الأحمر المزرق . وهذا التأثير يمكن ملاحظته فى مختلف تصميمات الأقمشة ، والألوان تبدو أكثر كثافة عند وضعها بجانب أو قريبا من الألوان العكسية لها على دائرة اللون (الألوان المكملة) وهكذا فالأحمر يبدو أكثر احمرارا عند وضعه بجانب اللون المكمل له أى الأخضر .

الكثافة وارتباطها باللون الشخصي:

عند تناول استخدام الألوان ذات الكثافة العالية فإن علاقتها بالألوان الشخصية يجب تحليلها بعناية فالأصناف اللونية التي لها كثافة أكبر من كثافة لون الشعر تسلب من الشعر بعضاً من لونه فيما عدا اللونين البنى والبندقى يزيد من كثافة أى صنف لونه يناسبها من حيث الكثافة اللونية . فالعيون البنية تستفيد أكثر استفادة من التفاوت الخفيف المتباين على الكثافة اللونية . فالعيون ذات اللون البندقى تعكس ألوان البيئة فى ارتباط مباشر مع درجة لمعانها .

ان الألوان عالية الكثافة تبرز الألوان المكمل لها . وهذا يعنى ان الأخضر على الكثافة يبرز الأحمر المكمل له فى أى منطقة لونية قريبه وهذا يحدث كثيراً فى لون الجلد فالفستان الأخضر الساطع يجعل البشرة السمراء تبدو قرمزية والألوان المكمل للبنفسجى والأصفر لها نفس التأثير والرداء البنفسجى قد يبرز اللون الأصفر فى البشرة الزيتونى والشقراء عند إرتدائها نفس الألوان تبدو كأنها مصابة بمرض الصفراء إلا أن هذا التأثير لا يكون دائماً سلبياً فالبدوس البرتقالى الساطع قد يبرز زرقه العينين كما يمكن للعباءة الخضراء أن تجعل الوجنتين الورديتين أكثر اشراقاً وأحياناً تزداد كثافة اللون باتحاده مع الألوان المحايدة كالأبيض أو الأسود فاللون المكثف قد يكون له تأثير عميق إذا وضع الى جانب لون مشابه .

قدرة جاذبية الكثافة اللونية

القاعدة التقليدية فى تناسب الألوان وهى ما تسمى أحياناً بقانون المساحات اللونية تحدد النسبة بين الألوان ذات الكثافة العالية والألوان ذات الكثافة المنخفضة فى زى ما ، ان قانون المساحات اللونية ينص على ان الألوان المشرقة والمشبعة يجب ان تستخدم فى المساحات الصغيرة وأن الألوان الأقل كثافة أو

المحايدة يجب أن تستخدم فى المساحات الأكبر .

والموضنة تتجاهل أحيانا هذه القاعدة وتعرض أزياء تكون بكاملها من الألوان عالية الكثافة إلا أن هذه القاعدة يحسن مراعاتها بعناية لعدة أسباب منها .



ان الأزياء التى تكون بكاملها من لون عالى الكثافة تعطى انطباعا بأن شخصية مرتديها يمكن السيطرة عليه .

كما أن استخدام الخداع البصرى بإستخدام كثافة الألوان عن طريق إتباع تلك القاعدة أى عند إستخدام الكمية الصغيرة من اللون المشبع يفيد فى إبراز لون العين أو الشعر أو الجلد حيث يكون لها تأثيرا أقوى من تأثير المساحة اللونية الكبيرة .

مما سبق يتضح أن اللون من أكثر عناصر التصميم إثارة وجاذبية ، فاللون يساعدنا فى التعرف بانفسنا وكذلك فإنه يؤثر فى مشاعرنا فيكسبنا الشعور اما بالدفاء او بالبرودة كما انه يكسب الفرد مظهر مختلف عن الشكل الحقيقى له ، فقد يكسب اللون الفرد طولاً زائداً عن طوله الاصلى او يكسبه حجم اكبر من حجمه الطبيعى اى ان اللون عادة ما يستخدم كأحد اساليب الخداع البصرى فى مجال التصميم .

ان افضل الالوان تلك التى تظهر بشكل جيد وحسن ، لذلك لابد من معرفة كيفية استعمال الالوان فاللون اول ما يأخذ البصر عند الشراء او تجاه الملابس المرتداء ، فاختيار الملابس غالباً ما يرجع للون لذلك فان صناعة الملابس تفضل التركيز على الالوان الجديدة او التوليفات الجديدة للالوان فى كل موسم وعندما يكون اللون منتشر او شائع فإن المصممون يعطونها اسماء جديدة كموضة جديدة مثال، الازرق الملكى، الوردى، الاصفر الذهبى، الاحمر الدموى، الاخضر الزيتونى ، البنفسجى الوردى . وكل هذه الالوان موجودة ولكن بتغير شدتها يؤدى الى الحصول على لون جديد يسمى جديد وهذا اللون وهذا المسمى يكون هو الموضة . فالالوان تستعمل لجذب الانتباه ولاقناع الفرد بالاحتياج لارتداء الوان الموضة ويعتبر اللون احد المؤثرات والادوات التى تستخدم فى التأثير على المشاعر لاقتناء عدد من الملابس الجديدة ذات الالوان الحديثة وذلك لاشباع كثير من الحاجات النفسية والاجتماعية للفرد.

رموز اللون :

يقول بعض الافراد ان الألوان التى ترتديها تعكس شخصيتنا وهذه حقيقة فى كثير من الاحيان، فيكون للالوان رموز محددة مما يعطيها قيمة فى عملية الاتصال بين الافراد . فالألوان المحددة يكون لها معانى معينة ومحددة، فاذا

ارتديت بصفة دائما اللون الازرق فان هذا يدل على انك وحيد وحزين ، ولو كان اللون احمر فهذا يدل على سرعة غضبك وفي بعض الاحيان يعطى اللون الاخضر احساسا بالحد وفي بعض الاحيان يكون للالوان معانى ذات دلالة خاصة ، فهناك بعض البلاد يكون للالوان المكون منها اعلامها معانى خاصة ، كما ان الالوان الخاصة بالزى المدرسى او التى يرتديها الفريق الرياضى وفريق الموسيقيين عادة ما تمثلهما معانى خاصة أيضا، فهناك بعض الالوان التى لها القدرة على تهدئة النفوس والارواح وبعضها يؤثر على الحالة النفسية للأشخاص عند مشاهدتها فالالوان الزاهية الصافية تعكس البهجة عكس الالوان القائمة او المظلمة كما ان الالوان تعطى الاحساس بالسعادة فلها تأثير مهدئ وقد تشد الانتباه اليها. وللوان اهمية من حيث اختيارها لمدخل بعض المباني بسبب تأثيرها على النفس البشرية فعند استخدام اللون الاحمر فانه يزيد الشعور بالراحة والنظافة والحيوية كما يمكن ان يساعد ايضا على جذب الانتباه . وغالبا ما تستخدم المحلات التجارية الالوان الزاهية لتحث الافراد وتشجعهم على الشراء على عكس الفصول الدراسية غالبا ما تكون من الالوان الهادئة او المحايدة لتشجيع الدراسة .

لقد وضعت بعض العلاقات او الارتباطات الفسيولوجية فى الالوان وبمعرفة هذه المعانى للالوان نستطيع ان نختار الالوان المناسبة للملابس التى تلائم اجسامنا والمناسبة التى ترتدى من اجلها ، كأرتداء اللون الاسود فى المناسبات غير المبهجة وارتداء اللون الابيض فى المناسبات السعيدة وارتداء اللون البرتقالى فى الحفلات واللون الازرق لزيارة الاصدقاء فى المستشفيات فاللون له تأثير كبير فى حياتنا .

خلط الألوان في الملابس Accented Neutral Color

وهو ارتداء أكثر من لون في قطع ملبسيه متعددة في وقت واحد ، مثال لذلك اتحاد الأبيض والأسود والرمادي معاً في بعض الاحيان ، من امثله ذلك تلك المجموعة كارتداء بدله رمادي او اسود مع قميص ابيض ورابطة عنق حمراء وهذه الخلطة في الألوان غالباً ما تكون مرضيه للعين ومحبيه في الملبس.

وهناك قاعدة اساسية في الألوان هي ان اللون الذي يبدو ومناسب يمكن استخدامه كما ان اضافته لون آخر بغرض احداث التركيز يفضل ان يوضع في اماكن اما قرب الوجه أو الاكتاف أو حول منطقة الصدر .

* استعمال الالوان في الملابس :

تبدو كل الالوان جميلة وتعتمد دائماً على الذوق الشخصي، بشرط ان تستعمل بحكمه عندما تخلط جيداً والاختلاط الخاطئ للألوان يجعل الملبس يبدو في صورة سيئه وغالباً ما ينتج الانسجام الجيد عندما تكون اختلاط كل من القيمه واللون والشدة في شكل مرضى وجيد . والاتجاه نحو خلط الألوان التي تعتبر منسجمه تتغير بتغير صيحه الموضه ومن الأفضل لكل فرد أن يختار الصوره المنسجمه من الموضه والتي تلائمها . بالرغم من ان الموضه تكسر القوانين فإن الألوان لا بد وان تراعى الاسس التاليه حتى نحصل على افضل النتائج .

* استخدام الألوان السوداء :

يبدو بصورة جيدة في الملابس الرسميه وألوان ملابس بعض الهيئات ما يتناسب مع الألوان المكمله ولذا يبدو الزى مثيراً او حيوى وهذه الألوان قد

تعطى احساساً بالقوة كما أن ذلك فإن استعمالها فى صورة مشتقات يمكن ان تعطى نتيجة مرضية . فباستخدام لون مشتق رقيق من أحد الألوان مع الأسود غالباً مايعطى شكل جذاب عند استخدامه مع ظل عميق من لون اخر، كما قد يستخدم درجات مختلفة الشده من الألوان او قد تستعمل مساحة اكبر من لون معين ومساحة اصغر من لون آخر مع هذه الألوان السوداء فتعطى شكل جذاب .

* انفصال الألوان المكمله فى خلطة الألوان :

هى اشتراك لون واحد مع لونين على جانبى اللون المكمل له ، مثلا الأزرق يمكن ان يستعمل مع الأصفر البرتقالى او الأحمر البرتقالى وهى من الألوان الزاهيه فى خطة الألوان .

* خلط الألوان Traid Color Scheme

وهى خلط الألوان بمساحات متساوية فى دائرة الألوان ، مثال الأحمر ، الأصفر ، الأزرق البنفسجى ، الأخضر ، البرتقالى ، فان لهما انسجام كبير جداً ، ولتخفيف الانسجام يمكنه استخدام قيم اقل شدة فى خلط الألوان . فيمكن ارتداء مساحه كبيره من احد الألوان فى مشتق أو ظل الألوان وتستعمل كميه صغيره من اللونين الآخرين - كما يمكن استخدام مشتق واحد من اللون . كأستخدام البنطلون الأزرق مع القميص الأزرق الفاتح يمثل الاحادية فى الألوان، واستخدام البنطلون البنى مع القميص البيج مثال لاستخدام الألوان المحايدة بحيث انها تشد الانتباه .

* خطة الألوان المتجاوره :

وهى عبارة عن استعمال الألوان المتجاوره فى دائرة الألوان وفى بعض الاحيان تسمى الألوان المتصلة حيث يمكن استخدام اثنان او ثلاث منها معاً .

ولتجنب التكرار فى ملابسك يمكن ان تستعمل مختلف الدرجات والقيم مختلفة الشدة لاجداث الانسجام فيما بينها كأستعمال اللون الأخضر والأزرق معاً . او البرتقالى مع الأصفر او الوردى والبنفسجى واشترك الأصفر والأصفر المخضر والأخضر هى عمليه تجاور مع هذه الألوان الثلاث . كما ان استخدام الأصفر ، البرتقالى ، الأحمر ماهى إلا عمليه تجاور فى دائرة الألوان ، كما ان الأزرق والأخضر والسماوى والمساوى تتجاور أيضاً فى دائرة الألوان .

خطة الألوان المكملّة :-

وهى استعمال الألوان المتقابلة فى عجلة الألوان ، وفى الحقيقة تبدو الألوان فى صورة ازهى عندما تستخدم جنباً الى جنب ومثال للألوان المكمله هى الأزرق والبرتقالى البنفسجى والأصفر والأحمر والأخضر .

ويمكن تصنيف دائرة الألوان الى ألوان دافئة وألوان باردة ، الألوان الدافئة هى الأحمر ، البرتقالى ، الأصفر فتظهر دافئة مثل الشمعه المشتعله ، اما الألوان الباردة منها الأخضر ، الأزرق ، البنفسجى حيث انها تذكرنا بالماء البارد او بالسماء - والبرتقالى هو ادق ألوان والأزرق هو اكثرها بروده كما تعطى الألوان الدافئه الشعور بالبهجه والحركة والفرح حيث يظهروا الملامح الاساسيه والحاله النفسية فى صورة مرجه ، وعلى الرغم من ذلك فان استخدامهم فى صورة خاطئة فانهم يعكسوا الاحساس بالغضب . والألوان الدافئه تظهر الجسم فى صوره اكبر، كما يجعل اللون الأبيض والألوان الفاتحه أن تبدو الأشياء فى صوره اكبر كما ان الألوان الباردة تعطى احساس بالهدوء والراحة ولكن المبالغة فى استخدامها يكون لها تأثير عكسى حيث انها تعطى احساس بالاكنتاب .

والألوان الباردة غالباً ماتظهر مرتديه مبتعداً عن المشاهد حيث يبدو الجسم فى صوره أصغر وغالباً مايستخدمها مصممي الأزياء لجعل الاشياء الكبيره تبدو

اصغر حجماً .

بعض التأثيرات الفيسولوجية للالوان :

اللون الاحمر : الشعور بالدفع ، الخطر ، الغضب ، عاطفى ، حساس ، مثير ، متقلب .

اللون البنفسجى : ملكى ، محدد ، قوى ، وراقى ، غامض ، حكيم ، عاطفى
اللون البرتقالى : حيوى ، مبهج ، مفرح ، دافىء ، وحيوية .

اللون الاصفر : زاهى ، مبهج ، دافىء ، مريح ، مضئ .

اللون الاخضر : هدوء ، بارد ، جميل ، متزن ، الراحه .

اللون الابيض : برأة ، شباب ، ايمان ، نقاء ، سلام .

اللون الازرق : سلام ، هدوء ، راحة ، حقيقى ، بارد ، رسمى ، حزين ، مكتئب .

اللون الاسود : غموض ، حزين ، جدية ، هدوء ، قوة ، حكيم ، واقعى .

اللون الرمادى : متواضع ، حزين ، حكيم .

اللون البنى : عملى - حيوى - هدوء .

الازرق : يلائم غالبية الافراد ويلائم ملابس الرياضة او الملابس ذات الطابع الكلاسيكى .

البيج والرمادى : يعطى صورة جميلة وكلا اللونين يتسم بالهدوء

الابيض : يبدو محايد مع كل الالوان الاخرى والابيض المعتم غالباً ما يكون افضل على معظم الافراد .

اللون وتأثيره الفسيولوجي

الاحمر ، الاخضر ، الازرق لهم كثير من المشتقات والظلال والشدة التي تلائم جميع المناسبات والاصفر يلائم ملابس الصباح او الملابس المرحه ولكنه يعطى نتيجة مرضية مع ألوان البشرة الداكنة اما الألوان الزاهية فهي حيويه ومرحه ومناسبه للملابس الرياضية .

تأثير الاضاءة على الالوان

تتغير الالوان عند تغير الاضاءة ، فالاضواء الصفراء تجعل الالوان تبدو ازهى اما ضوء الفلورسنت يعطى تأثير مختلف على اللون الطبيعى - فاللون الفلورسنت يجعل الالوان غالبا تميل الى اللون الازرق ولذلك يجب اختيار الالوان التي تكسب الفرد جمال واشراقه فى البيئة التي سوف ترتدى فيها .

انسجام الألوان

ان انسجام الألوان له تأثير كبير بفعل اختلاط لونين معاً فاللون الابيض والاسود يعطيان انسجام قوى او الاسود والأخضر والأصفر فهما محدودان للغاية ويعطيان الاحساس بالحزن اما الانسجام بين الألوان يجعلها تبدو بصورة ازهى .

واستعمال اللون مع لون محايد يجعل اللون يبدو ازهى مثل الأبيض والرمادى يبدو ازهى عند استعمالهم مع اللون الأسود، والألوان التي لها قيمة متوسطة ومنخفضه تبدو عادة اعمق عندما تستعمل مع مساحة فاتحه من الألوان، والألوان الفاتحه تبدو فاتحة اكثر عند استخدامها مع مساحه داكنه ، كما ان قوام او خشونه او البريق للخامه يؤثر على اللون، فيختلف درجه اللون الواحد من خامه مثل الكردونيه الى خامه أخرى مثل الستان .



المساحة فى الألوان

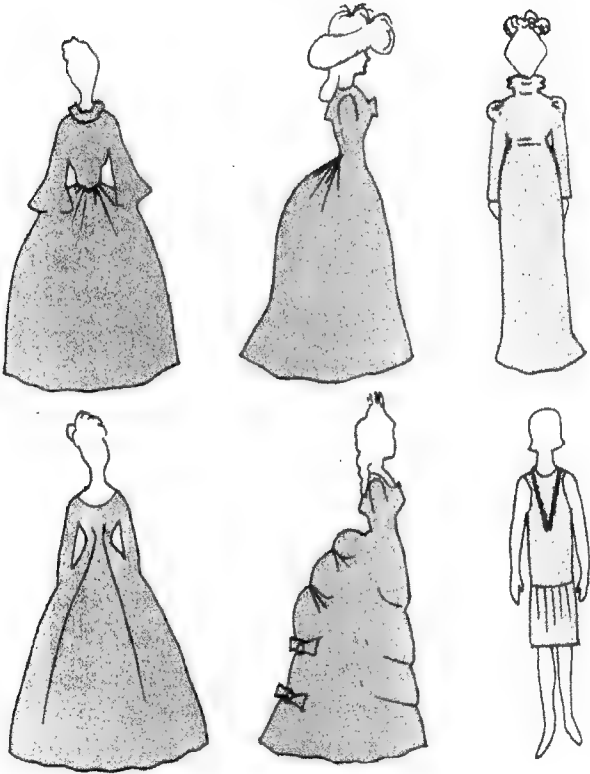
تؤثر مساحة اللون على شكل اللون النهائى ، فعند وضع اللون الأبيض أو الأحمر فى مساحه صغيره قد يظهر بلون وردى وقد يكون ذلك التأثير مستحب ويعتمد هذا على التأثير المراد اظهاره أو احداثه ، وإذا كان اللون المراد ارتدائه ذات مساحات متساوية سواء فاتحه أو داكنة فإنه يعطى تأثير غير جذاب فيفضل ان يكون اللون القائم فى مساحة مختلفه عن اللون الفاتح أو العكس، ويبدو اللون أنه اكثر اتزاناً عند استعمال المساحة الفاتحه أكبر من المساحة الداكنة.

رابعاً : الشكل Silhouette

إن الشكل هو ذلك العنصر الذى يعكس الأبعاد الخارجية لتلك الخطوط المحددة للجسم ويتضمن الفراغات أو المساحات، وهو الذى يعطى تحديداً خارجياً أساسياً للتصميم المبتكر وهذه الحدود الخارجية للشكل يمكن تغييرها عن طريق رفع أو خفض خط الذيل فى الجونلة أو الجاكيت أو الأكمام أو بواسطة توسيع أو تضيق الجونلة أو الأكمام أو فتحات العنق. وعن طريق تغيير هذه المواضع فى الشكل الأساس فإن التصميم يظهر بعدة صور عدة ، وعلى ذلك فإنه يمكن إبتكار تصميمات مختلفة بقدر الإمكان بإستخدام حدود خارجية مختلفة Silhouettes أى الشكل العام للزى ، وعادة تستخدم كلمة Silhouettes فى تصميم الأزياء لوصف الشكل ويعتبر الشكل الخارجى للزى من أهم العناصر وغالباً ما نصف أى زى بشكله الخارجى قبل الدخول فى التفاصيل الداخلية وشكل التصميم يتخذ مجموعة من الاشكال التالية :

أ- الشكل المتكرر : ويقصد به أن يكون الشكل الخارجى ملتصقا بالجسد تماماً وعلى ذلك فهو يكرر نفس شكل الجسم، وهذا الشكل يبرز عيوب الجسم .

ب- الشكل المتباين : وفيه يكون الشكل الخارجى للزى متبايناً مع خطوط الجسم



وهذا النوع من التصميم فى استطاعته أن يخفى كثير من عيوب الجسم

ج- الشكل المتنقل : فى هذا الشكل يكون التصميم الخارجى متنقلا بين أجزاء الجسم دون أن يلتصق به، ويعتبر هذا التصميم أكثر جمالا وفتنة عن الشكل المتكرر وفيه يتحرك الوسط من مكانه إما لأعلى (الأمبير) أو لأسفل (تاي باس) وأيضا خط الكم قد ينتقل من مكانه الخ ؟

إن الشكل يمثل المشكلة المحورية الهامة فى التصميم حيث تتداخل كل عناصر التصميم من الخطوط والألوان والخامة لتعطى الشكل . وتعتبر العناصر الشكلية هى المبادئ الأولى فى تصميم الأزياء، ويجب دراسة هذه العناصر لفهمها .

والمصمم المبتكر هو الذى يفكر فى الشكل الخارجى للتصميم ليعطى الفرد الشكل الذى لم يتعود عليه، حيث أن المرأة تحب التغيير وتجرب وراء كل جديد - ويعتبر المصمم ناجحا كلما كانت تصميماته ذات أصالة ويكسب الجسم شكلا جماليا يخفى فيه العيوب ويظهر كل ما هو جميل . أن الأشكال تظهر من خلال ارتباط العين بنقط الفراغ والمساحة وشكل الجسم .



تأثير الشكل على أبعاد الجسم

ثانياً : أسس ومبادئ التصميم

The principles of Design

ان مهمة كل فنان هي ترتيب وتنسيق كل عناصر التصميم لينتج عمل متكامل . ولتنفيذ تصميم مبدع يجب تنظيم جميع السبل والأدوات المتاحة التي تؤدي الى نتائج وأثار مرغوبه حيث يعتمد هذا على استغلال فن الفرد وكل تصميم يظهر طرق أو أساليب استخدام العناصر الأساسية فى التفصيل مثل الخطوط والشكل واللون والمساحة وتنوعية القماش . كما أن عملية تنظيم التصميم تعتمد أساسا على فن وذوق الفرد فى تنفيذ ذلك . كذلك يعتمد تقييم التصميم على ذوق المستهلك . وفى حضارتنا المعاصرة نرى كثير من الناس يستخدمون وسائل وأساليب تعرف بمبادئ التصميم كأساس وكقاعدة للحكم الفنى والذوقى على الشئى وهذه تشمل أسس ومبادئ التصميم ويشار إليها بالتوازن والتناسب والوحدة والتركيز والإيقاع كما يجب أن نضع فى أذهاننا ونعى أن هذه الأسس والمبادئ للتصميم مراد منها خلق التوافق والوحدة والملاءمة لكل عناصر التصميم وأهداف التصميم كما أنها أيضا تساعد فى الوصول الى تنفيذ الشئى المثالى وتحقيق أجمل التصميمات وكما وضعنا سلفا فإن أسس ومبادئ التصميم غالبا ماتستخدم كوسيله للحكم على صلاحية أى عمل فنى ابداعى بما فى ذلك تصميم الحلى والفساتين والبدل ومن المؤكد أن مبادئ وأحكام التقييم بالنسبة لآى عمل فنى هي نفسها اسس التصميم لهذا العمل حيث أنها ذاتية أى تعتمد على ذات الإنسان فى الذوق والتقييم وتعبر عن القيم الثقافية والحضارية بالنسبة لعصر الفنان كما أنها فى حد ذاتها آراء ووجهات نظر فردية تعتمد على ذوق الفرد وفنه وإبداعه للعمل . وهناك بعض الخلافات بين العلماء فى تحديد أسس ومبادئ التصميم وتوضيحها والمبادئ والأسس التى غالبا ما تستخدم فى تقييم الملابس هي المبادئ التى يشملها ويتضمنها هذا الجزء .

وقد وضح فولكر كيفية استخدام أسس ومبادئ التصميم من قبل الفنان حيث وضح أن الفنان لا يطبق أسس التصميم أثناء العمل تطبيقاً مقصوداً حيث أن العمل ونظام العمل يتطور ويكون أكثر وضوحاً بعد إتمامه فأثناء العمل يكون الفنان منهمكاً في عملية الخلق والإبداع لعمله ويرغب في مراجعة عمله من حين لآخر ليعينه ويفحص ويختبر ما وصل إليه ويحذف ما لم يعجبه في عمله أثناء الإبداع وينظر الفنان دائماً نظرة موضوعية ونقد لعمله حتى يخرج في النهاية بعمل مبدع خالي من القصور والعيوب وفي هذه الأوقات أى الأوقات التى يعمل فيها الفنان يقوم بتقييم عمله من حين لآخر مستخدماً أسس ومبادئ التصميم سواء كان يشعر بذلك أم لم يشعر . المهم أنها تتم جنباً إلى جنب مع الإستمرارية فى العمل . وكون الفنان يراجع عمله ويقيمه هذا فى حد ذاته تطبيق لمبادئ وأسس التصميم ونستطيع استخدام مبادئ التصميم فى عمل وتقييم تصميمات الملابس على الفرد أو بعيداً عن الفرد مثل الملابس الجاهزة كما يجب أن يكون مصمم الأزياء على علم وفهم وإدراك بالمصطلحات الفنية وأسس التصميم والتفصيل . ومن المصطلحات الفنية التى تعتبر أساس الفن الإبداعى فى تصميم الملابس ما يلى : الإنسجام والتوافق التناسق والتناسب والتألف والإيقاع والوحدة كل هذه العناصر تعتبر أيضاً من أسس التصميم والآن نقوم بتوضيح هذه الأسس كل على حدة .

الإتزان Balance

يعرف Balance أو التوازن بعملية التوزيع المتساوى والمتكافئ الفعلى للشيئ من نقطة مركزية أو مسافة - أى أنها حالة من الاتزان والغرض من هذه العملية وجود ارتباط متقن وعلاقة وثيقة بين كل أجزاء التصميم وعندما ما يتم التوافق والإنسجام بين عناصر التصميم مثل الخطوط والشكل واللون والمساحة ونوع

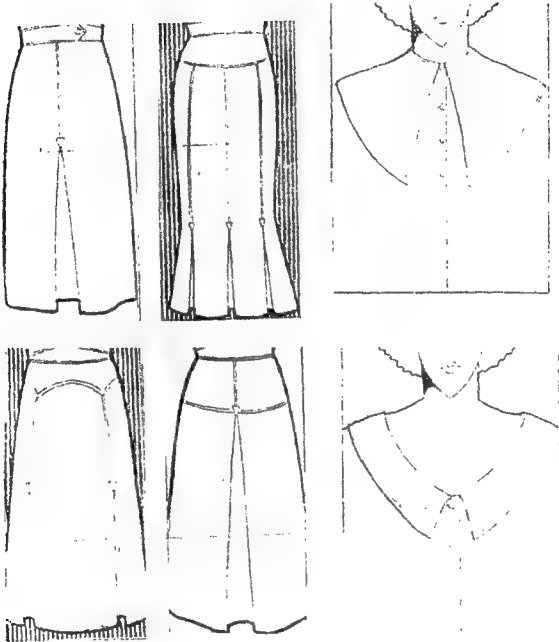


أنواع مختلفة من الأتزان

القماش فقد ينتج عن ذلك ذوق متناقض ، هارموني، بين كل أجزاء التصميم .
ومن الأنواع العديدة لعملية الإئزان هي الإئزان المتماثل - الإئزان غير المتماثل والإئزان الفطري والاشعاعي - الأئزان الافقى .

أولاً : الإئزان المتماثل Formal Balance

يحدث هذا النوع من الإئزان عندما تكون الأجزاء المماثلة متساوية الأبعاد من المحور سواء كان هذا حقيقى أو تصورى . وتبدو هذه الأجزاء مكمله ومساويه لبعضها البعض كما يمكن القول بأنه عند قياس الاجزاء من المحور نجد أن نصف التصميم يعكس تماما للنصف الآخر وهذا يودى الى الإئزان العام . ومثالا للإئزان المتماثل هو ذلك الإئزان الممثل لجسم الإنسان فإذا مانظرنا اليه من الأمام والخلف نجد أن هناك تماثل فى نصفى الأمام ونصفى الخلف كما أن هناك عديد من الأمثلة للإئزان المتماثل توجد فى الملابس مثل قميص الرجال الذى يتكون من صف او صفين من ثنيات مخيطة ويفتح بإستخدام أزرار يعطى الإئزان المتماثل ومن ناحية التصميم البنائى أيضا يلزم توافر التوافق الشكلى للملبس حيث يضاف عليه الأناقة والوقار كما أن اللون ونوعيه القماش وطريقة التفصيل ، القصة، تزيد من تماثل وانسجام الملبس فى تصميم الأزياء، ويجب مراعاة ذلك من تصميم الأزياء أثناء التفصيل أو بالنسبة للجهاز وهذا يرجع لنظرة الإنسان للتوزيع المتكافئ لكل عناصر التصميم من المحور سواء كان ذلك فعلى أو تصورى حيث يكون هناك حكما وتقييما للملابس والاناقة على أن يكون مناسب ومتوافق مع جسم الإنسان . ولذلك نجد أن التصميمات التى تتميز بالإئزان تعطى انطبعا بالإستقرار لجسم الإنسان ويرجع ذلك لوضع كل أجزاء التصميم فى الأماكن الطبيعية للجسم مما يكسب الزى فى النهاية تصميم مبدع وكلما زاد انزان أجزاء التصميم كلما كان عملا مبدعا .



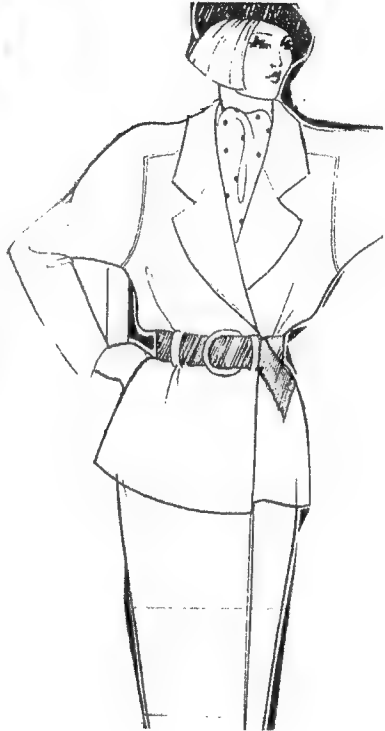
الأثزان الممشا

ثانيا : الإيزان غير المتماثل Informal Balance

يتم هذا النوع من الإيزان عندما توضع أجزاء التصميم بطريقة غير متساوية وغير مطابقة على كلا جانبي المحور أو منطقة الوسط والنظرة الجانبية لجسم الإنسان المعتدل في وزنه هي مثال لهذا النوع من الإيزان غير المتماثل بمعنى أن قطعة القماش الموجودة بالجهة الأمامية لا تتناسب ولا تتساوى في حجمها وثقلها مع قطعة القماش الموجودة في جهة الظهر . لذا يجب التوافق بينهما وهذا الإيزان يعطى الانسجام الجوهري ويمكن ملاحظته من خلال النظرة الجانبية لهيئة جسم الإنسان العادي بمعنى أنه على مصمم الأزياء أن يلقي نظرة من الجانب حتى يتأكد من وجود التوافق والانسجام بين منطقة الأمام ومنطقة الخلف حتى تتكافئ وتتناسب وصلتي القماش المستخدمة في الملابس من حيث الثقل والحجم ومثال آخر النسبة بين الرأس والجسم بالنسبة لجسم الفرد تتناسب مع طول الساق والأطراف لذا يلزم وجود هذا النوع من الإيزان أثناء التفصيل بحيث يعطى انسجاما بين طول الجسم وبين طول الأطراف وحجم وطول السيقان .

ومثالا على ذلك القميص والبلوزة الكروازيه دائما يستخدم كنموذج لهذا الشكل وفي هذا النوع من الملابس فإن حجم جانب معين منه يكون أكبر من الآخر ومثال آخر هو وجود جيب واحد فقط من جانب واحد في القمصان أو الفستان وبالرغم من ذلك فإنه يحدث توافق وانسجام وتوازن جوهري وغير ظاهري وملحوس بين الجانبين .

إن التوازن غير المتماثل يعطى مظهر للملبس ذو أثر وفاعلية بالنسبة للإنسان ونأخذ مثالا على هذا للتوافق والانسجام بالنسبة لحجم جسم الإنسان حيث نجد أن الرأس والبدن أقل طولاً من الأطراف والسيقان ولكن تبدو متوازنة



ومنسجمة مع طول حجم الأطراف والسيقان وهذا ما يسمى بالوحدة العضوية أى وجود الإئتزان بين أعضاء جسم الإنسان ظاهريا وخفيا . والفنان المبدع المصمم، يرتب الصور والموضوعات الفنية مع بعضها لتعطى فى النهاية معا الإئتزان وتوافق فى وليس بالضرورة أن يكون هذا الإئتزان فى الوزن والثقل ولكن نراه مثلا فى جاكيت بها جيب من نفس قماش الجاكيت وهذا الجيب من جانب واحد فقط ومع ذلك يعطى انطبعا للمشاهد بالأناقة والجمال ويرجع ذلك الى توافق وانسجام طيب فى هذا النمط . وإذا وضع فى نفس الجاكيت جيب كبير الحجم والمساحة ومختلف عن الجاكيت فى اللون ونوع القماش فقد يعطى ذلك شكلا غير مقبول وغير منسجم مع بقية شكل الجاكيت ككل وهو ما يعرف disharmony أى الاختلاف والشذوذ كما نلاحظ أن الوشاح ، ربطة الرقبة، تستخدم فى اللبس مع الجاكيت الذى يحتوى على جيب ولون ربطة العنق مختلف عن لون قماش الجاكيت نفسه فيعطى ذلك للجاكيت انسجاما وتوفقا فى مظهره وهذا الانسجام الجوهري يستخدم من قبل المصمم لمعالجة بها أى مظاهر للخلل وعدم التوافق مع الجسم حيث ان الرداء ذات الإئتزان غير المتماثل يعوض أى قصور ناتج من شكل جسم الإنسان . فلو كان أحد أجزاء جسم الإنسان لا يوافق وينسجم مع الآخر نجد أن الملابس الجيدة والأنيق يخفى هذا العيب أو القصور فى مظهر الجسم الخارجى بحيث يظهر الجسم أكثر انتظاما وتناسقا ومن هنا نجد أن الإئتزان غير المتماثل يعطى المصمم حرية أكثر فى التصميم أكثر مما يعطيه الإئتزان المتماثل. والفنان الناجح يستخدم أساليب مختلفة للوصول الى الاستقرار والنجاح فى استخدام وتطبيق التوازن والانسجام الجوهري، والمستهلك يجب أن يعرف أن الإئتزان غير المتماثل فى تصميم الأزياء عامة ما يكون أكثر دقة ويجعل سعر الرداء مرتفع خاصة إذا ما كان التشطيب الداخلى للملبس جيد ويرجع ارتفاع سعر هذا التصميم الى أن المصمم لهذا الزى يقطع «يقص» القماش

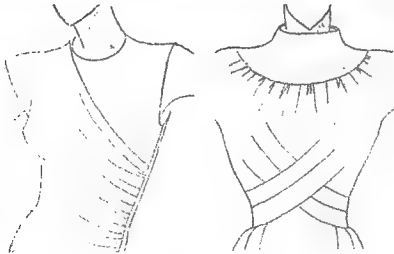
قطعتين منفصلتين من الباترون وبالتالي النسيج كل على حده فنجد أن الجهة اليمنى تكون منفصلة عن اليسرى ثم استخدام كل على حده بطريقة مختلفة تماما لإخراج هذا الشكل ولذلك يأخذ المصمم وقت أطول في التنفيذ مما يزيد من سعر تكلفة الزى في تشطيبه. هذا هو ما يسمى الإتزان غير المتماثل ويجب ضروره مراعاة الربط بين الإنسجام والتوافق والتوازن للملبس وبين الإتزان غير المتماثل .



إتزان غير متماثل

ثالثاً : التوازن القطرى الإشعاعى

يحدث هذا النوع من التوازن فى تصميم الأزياء عندما تتشعب كل أجزاء التصميم من نقطة مركزية كما فى طيات القماش والتطريز والرفى والبفس والخيامة والرسوم والنقوش كلها تنساب من النقطة المركزية لتعطى فى النهاية منظر أشعة الشمس ولصعوبة ذلك نجد أن هذا النوع من التصميم محدود جداً . ويوجد هذا الإتزان باستمرار فى الرسم أو التفصيل الخاص بالرقبة عندما تكون الرقبة أو الرأس هى البؤرة الأساسية أو النقطة المركزية لعملية تفصيل الرداء أو الزى، ويوجد فى فساتين المساء عندما يكون الملبس ملتصقا بمنطقة الصدر . كما يوجد هذا النوع من التصميم فى الجونلات وفى الملابس الغالية جدا عادة .



الأتزان القطرى والإشعاعى

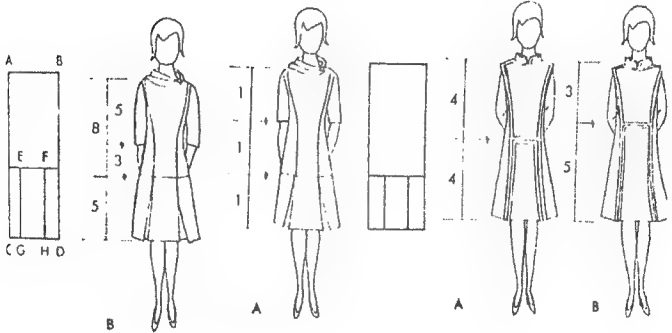
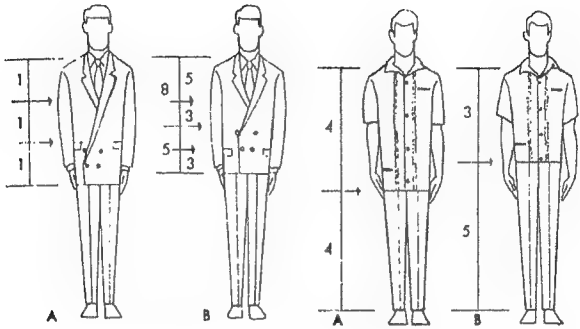
رابعاً : الإتزان والأفقى

ان الإتزان الإفقى ذو أهمية كبيرة جداً فى اختيار الملابس . وجدير بالذكر أن نعرف ان الإنسجام والتوازن الأفقى قد يتحقق على أحد الجزئين التى تتصف الجسم أى يتم فى منطقة الوسط بينما من الجانب الآخر يتم تحقيق التوافق والتوازن الأفقى فوق وأسفل منطقة وسط الفرد مثل الخصر والأطراف والصدر أى المئصاف لجسم الفرد وهذا النمط يساعد كثيراً فى اخفاء بعض العيوب الجسمية والمتعلقة بعدم توافق الجزء ، منطقة الكورساج، مع الجزء السفلى ،منطقة الجونلة، حيث أن هناك بعض الافراد يكون لديهم جزء أطول من جزء واستخدام الاتزان الافقى يخفى هذا العيب إذا أرتفع خط الوسط ، قصة أمير، أو انخفض خط الوسط ، تاي باس .

خلاصة الحديث هو ان التوازن الأفقى فى الملابس يزيد من أهميته وتمسك المشتري به لأنه يعطى انطباعاً بالحس والجمال عند رؤيته ويساعد على نجاح التصميم كل من الشكل والطول والعرض واللون ونوعية القماش للملبس قد تزيد قيمتها وأناقته وحلاوتها كلما أتفقت وتناسبت مع الجسم . وكلما اتفق الإتزان الأفقى مع الخط الجسمى كلما أعطى ذلك انطباعاً بالرضا الكامل والإقتناع والإستقرار والتوافق للمشتري (المستهلك) . ويزيد ذلك من أناقة الجسم وتناسبه ويجعله أكثر جاذبيه ولذلك مهم جداً فى تصميم الملابس التوافق فى الإتزان الأفقى مهم جداً فى تصميم الأزياء .

التناسب Proportion

هو العلاقة بين جميع المناطق أو المساحات كما أن التناسب هو مبدأ من مبادئ التصميم يركز على حجم ومساحة الأجزاء وصلتها بالمساحة الكلية وصلة حجم هذه الأجزاء بعضها ببعض . وأحياناً يشار الى التناسب بالمعيار Scale





التناسب ٣ : ٥

ويشمل الآتي : الإرتفاع والعرض والعمق والمساحات المحيطة بهم .

القواعد الأساسية للتناسب :

الأشكال الرياضية المستخدمة في قياس عملية النسبة والتناسب أول من اخترعها القدماء المصريين ثم الإغريق وذلك في المباني الأثرية التاريخية مثل الأهرامات في مصر وكثير من التماثيل قامت أو بنيت أساسا على النسبة التالية ٣ : ٥ : ٨ بمعنى المساحة الصغيرة ٣ لها نفس النسبة للمساحة الكبيرة ٥ وهذه المساحة الكبيرة لها نفس النسبة للعدد الكلي أى المساحة الكلية ٨ وهذه النسب يشار إليها أحيانا بالجزء أو القاسم الذهبى ونسب القاسم الذهبى تستخدم في تنفيذ وعمل حسابات وأقسام أفقية بدورها تستخدم بطرق مختلفة فى أنواع عديدة من التصميم . والنسب فى القاسم الذهبى هذا يتم استخدامها بطريقة فنية أو مرئية. وليست بطريقة القياس الفعلى.

النسبة المستخدمة فى تصميم الملابس :

يستخدم مبدأ التناسب بطريقة ذو فاعلية ومؤثرة فى تصميم الملابس او اختيارها . والنسب المعتدلة والتي أشرنا إليها من قبل القاسم الذهبى تستخدم فى تصميم الملابس التى تنقسم بالنظرة الى ٣ : ٥ ، ٥ : ٨ ، ٨ : ١٣ وتنقسم هذه النسب بدقة ويرجع هذا الى أن تصميم الأزياء هو تعبير فنى وقد تكون هناك بعض الإختلافات المعنية ولكنها تكون مقبولة لو اعجبت المشاهد للأزياء بحيث لا يرتبط مصمم الأزياء ارتباطا كليا بهذه النسب بل يعتمد على ابداعه ونظرتة الفنية. ونلاحظ فى الثوب أن التقسيمات الأفقية تظهر عند منطقة الوسط (الخصر) بالنسبة للجزء العلوى فالجزء الأعلى من الثوب ٣، والسفلى (٥) وكل الجسم (٨) وتكون نسبته ٣ : ٥ : ٨ وفى الملابس الطويلة من منطقة الكورساج لكل من الرجال والنساء نجد أن الجاكيت نسبتها ٥ أو ٨ ومنطقة الوسط ٣ أو ٥ وإذا

كان الطول اكثر من ذلك تصبح نسبته ٨ أو ١٣ وقد تتغير هذه النسب مع تغير الموضة أو طريقة التفصيل . فنجد أن أكبر نسبة للملبس تكون فى الجزء السفلى للجسم . وقد يحدث هذا التغيير للنسب المعروفة أثناء التفصيل عندما يقوم مصمم الأزياء بعمل نماذج تختلف عن النماذج التى تأخذ النسب الطبيعية للجسم . بمعنى أنه كلما اختلف شكل الزى عن الزى المألوف كلما تغيرت وتبدلت النسب العامة للتفصيل وتتغير هذه النسب أيضا عندما يكون الوسط منخفضا بالنسبة للملبس وكلما استخدمت النسب المعتدلة فى تصميم الأزياء كلما كانت مقبولة وأنيقة وعندما تستخدم النسب بطريقة مخالفه وسيئه كلما ساء شكل الملبس ومن أمثلة ذلك ما ظهر فى بداية الستينات وهى موضة الملابس القصيرة هذه الملابس صممت على أساس استخدام النسب بطريقة سيئة وأحيانا صممت على أساس قصها الى نصفين متكافئين بطريقة نظرية وغير تطبيقية وكانت هذه الموضة تجد ارتياحا وقناعة من قبل بعض الناس لأن الناس كانوا يحكمون عليها بعد اللبس ولياقتها مع الجسم ككل . وفى هذا النوع كان مصمم الأزياء يوازن بين هذه النسب وتلك النظرة الى طول الساق وهذا اللبس القصير مع الشرابات الطويلة الملونة . وكذلك مطابقتها مع الأحذية المنبسطة . ونستخلص من ذلك أن هذا الملبس القصير يحدث له تناسب مقبول عن طريق طول الساق واستخدام الشرابات الطويلة الملونة بجانب لبس الأحذية المنبسطة بدون كعب كل ذلك يعطى فى النهاية الملبس المتكامل .

كما يمكن للمصمم تحقيق عملية التناسب فى القماش نفسه بحيث أن تتناسب أبعاد القماش مع حجم جسم المستهلك ونجد أن ملمس القماش يشمل الوبر - الفرو - ثقل القماش وسمكه - النقوش - البليسيه نسبة الصوف أو القطن فى القماش . كل هذه الأشياء تعطى الأبعاد الأساسية للنسيج والتى يراعيها المصمم



التناسب طبقاً لنوع الخامة

فى التفصيل حتى تتناسب مع جسم الإنسان . وقد تتحقق بنجاح النسب المضبوطة عندما يتناسب نوع النسيج «القماش» مع طريقة التصميم بالإضافة الى جسم الإنسان الذى سيرتدى هذا التصميم وحجمه أى يجب أن تتطابق النسب بين كل من القماش وحجم الإنسان وطريقة التصميم .

وفى ميدان تصميم الأزياء نجد أنه من المهم جدا أن يتوافر لدى المصمم القدرة على تحقيق النسبة والتناسب بين الألوان وتحقيق فى استخدام العديد من الألوان بطرق مختلفة حيث يسود لون معين على بقية الألوان . ولذلك نجد أن خطوط الرداء يوضحها الألوان نفسها كما يجب فى هذا الميدان أن تتحقق النسبة بين تصميم الزى وبناء الجسم . ونلاحظ ان حجم الإنسان ينقسم الى ثلاثة أقسام عامة وهى صغير - متوسط - وكبير وكل إنسان يرتدى الزى الملائم لحجمه بحيث يعرف كل إنسان وبدون قياس أو بروفه ما هو المناسب له بحيث يشتره فوراً وسواء كان صغيراً أو وسط أو كبير فالجسم الصغير الحجم يرتدى Small والأوسط يلبس مقاس وسط medium والكبير يلبس المقاس الكبير Large.

ومن الممكن أيضاً بالنسبة لشخص متوسط فى الجسم أن يختار المقاس الصغير أو الأوسط لأن أحياناً المقاس الصغير يناسب الجسم المتوسط الحجم وكذلك الحال بالنسبة لشخص كبير الحجم يختار المقاس الأوسط أو الكبير والذي يتناسب مع حجم جسمه . والسؤال هنا هل يمكن فى ميدان التصميم غض النظر عن تحقيق التناسب والتكافؤ بين تصميم الزى وجسم الإنسان ؟ وهذا التوضيح التالى يجيب على هذا الإستفسار عندما يرتدى المرء رداء واسعاً جداً فى المقاس وفى نوع قماشه وتصميمه ويختار اكسسوارات واسعة مثل الشال الكبير والأساور الواسعة والمجوهرات الكبيرة نجد أن مصمم الأزياء لا يطبق فى هذا المجال مبدأ التناسب فى الحجم أى حجم المرء . فنجد أن القوام الصغير للمرء يحتاج الى

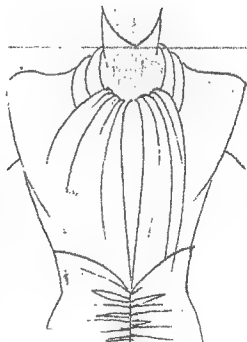
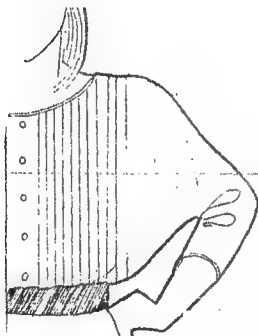
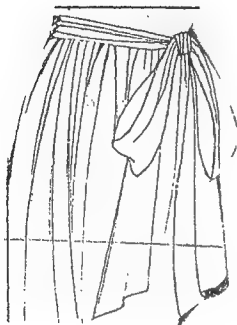
اللبس الواسع بعض الشيء الذى يشمل كل الجسم مع كثرة الإكسسوارات حتى يعطى شكلاً مقبولاً حيث نجد أن نحيفة القوام التى ترتدى رداءً واسعاً جداً ويغطي كل جسمها مع زيادة استعمال الإكسسوار يعطى تأثير عكسى وفى ذلك لا تتحقق عملية التناسب والتكافؤ مع الشخص وكذلك الشخص كبير الحجم الذى يختار رداءً صغيراً ضيقاً مع استعمال الإكسسوارات ضخمة يظهر بصورة سيئة بينما الشخص المتوسط الحجم لديه حرية أكثر فى إختيار الملابس والإكسسوارات الواسعة أكثر من الشخص صغير الحجم أو كبير الحجم ويمكن القول أن الذى تتحقق معه عملية التناسب فى الملبس بمنتهى النجاح هو الشخص متوسط الحجم ويكون أكثر أناقة حيث يتناسب مع جسمه سواء كان رجلاً أو امرأة عدد كبير من الموديلات وفى نفس الوقت على الجسم الصغير والكبير الحجم مراعاة نسب وأبعاد الملابس بما يتفق مع نسب وأبعاد الجسم حتى يظهر بشكل لائق وأنيق .



التركيز والتأكيد : Emphasis :

يعنى هذا المفهوم أن المصمم يعطى التركيز والتأكيد والسيادة والأهمية فى منطقة معينة عن سائر المناطق أو المساحات الأخرى بحيث ان هذه المنطقة أو الجزء الذى أكد عليه المصمم يجذب نظره الى هذا الجزء الهام عن سائر أجزاء التصميم . وكل أجزاء التصميم ذو أهمية ولكن لامتلك الأجزاء قوة تركيز متساوية ومماثلة والتركيز لا يحدث فى أى جزء اعتباطا أو حسب رغبة الفرد . بل يجب أن يكون التركيز فى تصميم الأزياء مناسباً لوجه الفرد وشخصيته . والتركيز يوضح أن هذا الجزء من جسم الإنسان يعتبر فريد أو ذاتى فى نوعه وقد يتحقق التركيز من خلال نوع القماش الذى يرتديه ولونه ، بالنسبة للمرأة يتركز على القماش ولونه والمجوهرات والوشاح ربطه العنق ، والماكياج وقصة الشعر ، ولذلك يظهر منطقة واحدة فى الجسم أكثر أهمية فى الزينة والماكياج وهى الوجه وسائر المناطق والزينة تساند وتتألف وتتسجم مع هذا الجزء الهام .

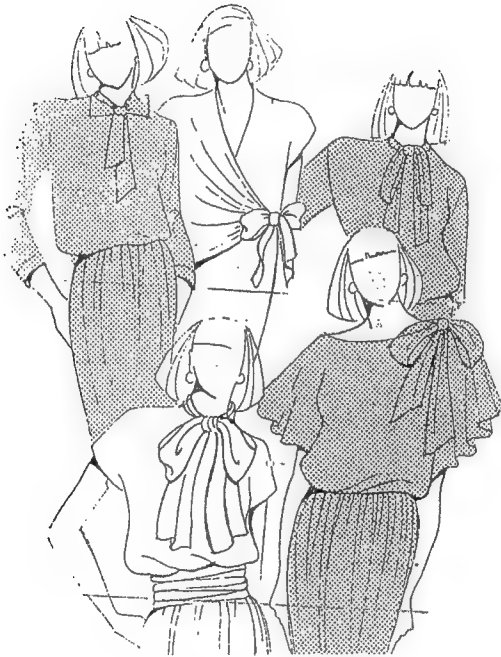
وفى بعض الأحيان ينتقل التركيز فى المظهر من الوجه الى منطقة الخصر والصدر أو الأطراف والأيدى أو القدم . وقد يركز الإنسان النظر على الأيدى بإرتداء القسنتين ذو الأكمام بأجمل الأساور أو الغوايش أو بالأظافر المغطاه بالمانيكير الجيد . اذا كانت قبيحة أو الأظافر مقصفه فقد يعطى ذلك انعكاسا سلبيا للمنظر العام للأيدى حيث لا يمكن أن تركز عليها العين . وقد يتم التركيز أحيانا على الأقدام أو السيقان اذا كانت لها طول غير عادى فيتركز تفصيل الزى أو تصميمه مناسباً للأطراف مع النظر الى اللون - ونوع القماش وبحيث أيضا يكون التركيز على القوام اذا كان جميلا وخاصة منطقة الوسط والأطراف فقد تصبح هذه المناطق من الجسم مناطق هامة وخاصة عندما تتركز خطوط التصميم ، بالتطريز ، على تلك المناطق . وقد تنجح عملية التركيز هذه اذا ما



استخدم فيها اللون والرسم وجمال القماش والبعد أو تجنب القماش الذى يظهر الجسم أو الجلد بصورة غير مقبولة بهذا الأسلوب تؤدى عملية التركيز هذه فى تصميم الأزياء نتائجها المرجوه الناجحة .

والوسائل أو الأساليب التى يمكن تطبيقها لتحقيق عملية التركيز هى التكرار- والتطريز - رسوم وأشكال ونوعية القماش المستخدم فى تصميم الزى وكذلك الزخارف والابليك التى يكون من نفس لون النسيج أو المتباين مع النسيج وكذلك يمكن استخدام طرق أخرى من وسائل التركيز كوضع صفوف من الخطوط والتقليمات والزراير والثنيات والكشكشه والتطريز فى منطقة واحدة أو بوضع الجواهر فى منطقة معينة مثل : صفوف من الخرز والسلاسل والفصوص وهذه العملية يجب أن تتألف وتنسجم معا . كما أن زيادة وتكرار وضع الترتير فى مناطق مختلفة فى الثوب لأى مساحة من هذه المساحات بسبب خلل فى تصميم الأزياء كما أن الأشكال غير العادية ، الشاذة، التى توضع على الأزياء من رسوم وأشكال دائما تجذب عين الناظر مثل وضع الياقات بأشكال وتصميمات مختلفة وكذلك الأكمام والجيوب والعلى والأزرار والأحزمة والأربطة والكلف - والترتر والتطريز . كل ذلك قد يجذب عين الناظر وإهتمامه فيركز على هذه المنطقة التى تحتوى على أشكال مختلفة عن سائر المناطق الأخرى كما أن تصميمات القماش التى تختلف عن التصميمات العادية والمألوفة قد تدعو الى التركيز والانتباه .

كما أن وضع النقوش بأشكال مخالفه ومتناقضه فى منطقة محدوده من مناطق التصميم أو إضافة اكسسوارات تحتوى على نقوش بارزة كتطريز فى قماش لا يعطى فرصة لإظهار الحلى . كذلك فإن استخدام الترتير والتطريز والأزرار والجواهر والأحزمة والإبريمات بوضعها على التصميم بخلفية متناقضه



قد يميز هذا فى إستخدام الألوان والرسومات والأشكال ونوعية الأقمشة نفسها قد تجعل الراى يركز اهتمامه ونظره على هذا التناقض . ولكن لتحقيق هذا التباين أو التناقض بطريقة صحيحة وغير عشوائية يجب على المصمم أن يضع فى إعتباره عدة معايير وهى وضع المناطق التى تحتوى على هذا التناقض قريبة من بعضها ومثالا على ذلك استخدام الألوان المتناقضة من أغطية الرأس وأربطة العنق قد يعطى هذا تناقضا مقبولا لدى الراى نظراً لقربهم من بعض أما وجود اللون المتناقض بين أربطة العنق مثلاً والأحذية فهذا يخلق لونا من الإختلاف والأختلال فى التصميم . وذلك لسبب بسيط وهو أن اربطة العنق والأحذية فى مكانين متباعدين مما يجعل أو يؤدى إلى اختلال وضعف فى تأثير الألوان التناقضة . حيث أنه من المهم جدا للمصمم عند استخدامه الألوان المتناقضة فى التصميم أن تكون قريبة جداً من بعضها من حيث المكان والمساحة . كما أن استخدام التناقض فى الألوان بطريقة متكررة أى عدة مرات فى الثوب الواحد قد تفقد قيمته وإيافته . وفى ميدان التصميم يستخدم مصمم الأزياء التناقض كأسلوب فى كل من الشكل كما يستخدم فى اللون وذلك عن طريق إختلاف أرضية القماش كذلك فإن الياقات ، الكولانت ، ومنطقة الصدر والكم والأساور قد تكون أكثر جمالا وتجذب الأنظار وتدعو الى الإنتباه والإعجاب عندما تتحدد حروفها أو أطرافها بتطريزات متناقضة أو عندما تكون تلك المناطق والأجزاء نفسها متناقضة فى لونها بمعنى أنه عندما يستخدم تطريزا على الكم أو الياقة أو الأسورة بحيث تختلف هذا التطريز عن خلفية القماش أى الأرضية فقد يجذب ذلك انظار الناس ويكون جديراً بالإعجاب وكذلك إذا كان لون هذه الأجزاء متناقضة مع لون خلفيه القماش نفسها .

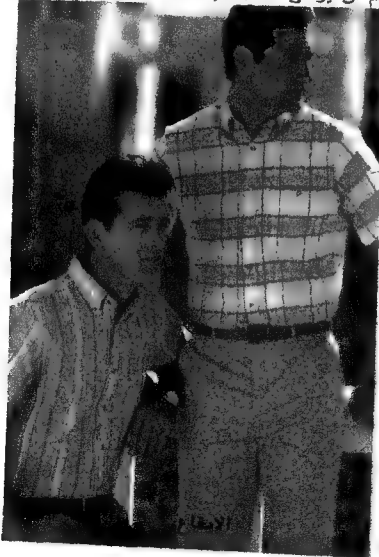
التناقض فى نوع النسيج ، القماش ، نفسه يعطى للرداء نوعاً من الإعجاب

والتركيز وذلك بتوليفه الأقمشة بعضها ومثالا على ذلك هو استخدام الأنسجة أو الأقمشة الفاتحة فى كل الملابس هذا يعطى للملبس سوء فى التنسيق . وكذلك إذا استخدم قماش غامق فى الملبس الواحد أيضا يعطى له نفس التأثير ولذلك على المصمم أن يكون مجموعة من الأقمشة الفاتحة مع الغامقة وكذلك الثقيلة مع الخفيفة فى الرداء الواحد حتى يعطى له منظرا طيبا ويجذب تركيز وانتباه الآخرين وهذا ما يسمى تناقض النسيج .



الإيقاع Rhythm

تحتاج الملابس فى تصميمها الى هذه العملية الهامة وهى الإيقاع أو الإنسياب بين كل الأجزاء بطريقة صحيحة متنسقة ومنظمة لأنه فى غياب هذه العملية الهامة أو اهمالها قد يجعل الملابس منفرة ومفككة والإيقاع فى تصميم الملابس يتحقق بالترابط والتكامل بين الرسومات والأشكال والألوان ونسيج القماش - وعملية الترابط هذه عملية شعورية أكثر مما تكون ظاهرية فكلما شعر الإنسان بالأنسيابية والنظام فى الملابس كلما نجحت هذه العملية وتستخدم الإكسسوارات فى الملابس حتى تزيد من انسجام وتنظيمه كذلك فإن تحديد الرسومات والأشكال والألوان والأقمشة والتفصيل يساعد فى خلق الإيقاع المنظم وعلى المصمم أن يراعى العملية الإنسيابية فى التصميم عند قصه للقماش



وتفصيله للملابس وكذلك عند استخدامه الزينة والحلى والتطريز على الملابس وعليه أن يراعى اختيار النقوش والتطريز التى تتلائم مع توعية القماش وشكل التصميم مما يزيد من عملية التنسيق والإنسيابية ويشمل التنسيق أى : الإيقاع المنظم كل من الأقمشة - الرسومات والأزوار - الثنايات - الحروف - السجايف والكتار ويجب أن تكون كل هذه الأشياء منسقة مع : خطوط التصميم - واللون وتصميم القماش .

الوحده (التالف) : Harmony

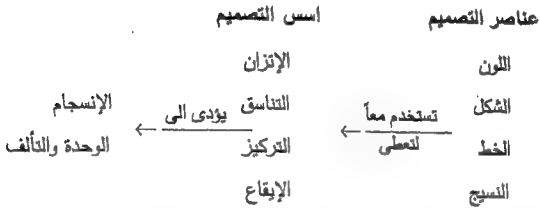
وهذا المبدأ harmony أى الوحدة والتألف والتناسب والتناسق فى التصميم وقد يتحقق فى تصميم الأزياء عندما تكون العناصر الأساسية مثل الخط والشكل واللون والقماش مستخدمة مع بعضها للتعبير عن فكرة ذاتية أو موضوع متكامل أى أنها تعبر عن الفكرة الذاتية سواء للمصمم أو للشخص المستهلك . كما تتحقق عملية التألف فى التصميم أيضا عندما ترتبط جميع أجزاء التصميم مع بعضها البعض بطريقة منظمة ومتطابقة . وعندما يتميز التصميم بالتالف - والتناسق فقط يعطى ذلك للناظر انطبعا بالرضا ويجذب انتباهه - واهتمامه واعجابه .





الوحده و التالف

وفى ضوء ما سبق يمكن تحديد العلاقة بين عناصر التصميم وأسس التصميم



علماً ما تستخدم عناصر التصميم بإتباع أسس التصميم السليم يعطينا فى النهاية انسجام يتسم بالترابط والوحدة فى التصميم المنتج .

لإحداث التركيز أو تجذب النظر الى مناطق الجسم يراعى

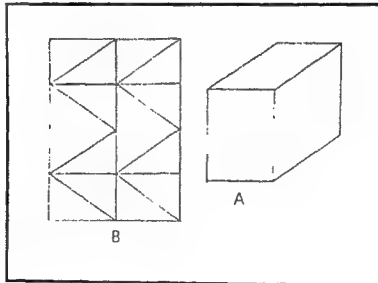
لجذب النظر	لتجنب النظر
* الألوان فاتحة ولامعة	* الألوان القائمة - الألوان المعتمة
* الألوان داكنة	* الألوان الباردة
* تركيز وتعدد الخطوط فى التصميم لهذه المناطق	* أقل خطوط
* إعطاء مناطق تطريز (تطريز - دانتيل)	* الإبتعاد عن استخدام التطريز فى هذه المناطق (تطريز - دانتيل - إلخ)
* أقمشة لامعة	* أقمشة مسطحة ومعتمة
* أقمشة متوسطة الصلابة	* أقمشة ناعمة
* تركيب نسجي معقد أو مفتوح (دانتيل)	* تركيب نسجي بسيط
* تشجيرات واضحة	

الخداع البصرى فى تصميم الازياء

يعتقد معظم الناس أن ما يرونه هو الحقيقة مع أن الدراسات العلمية للادراكات المرئية تشير الى أننا لسنا دائما نرى الأشياء كما تبدو هي فعلا . فما نراه ليس فقط مجرد صورة مرئية ملتقطة بواسطة شبكية العين كما تقوم الكاميرا باستقبال الصورة من خلال عدستها ، فالصورة الضوئية يتم نقلها الى المخ لى يتم تفسير معانيها والرؤية مرتبطة بالتقدير فالكائن الحى يبحث عن علامات أو اشارات تمكنه من تقدير حجم ولون وشكل الشيء المرئى .

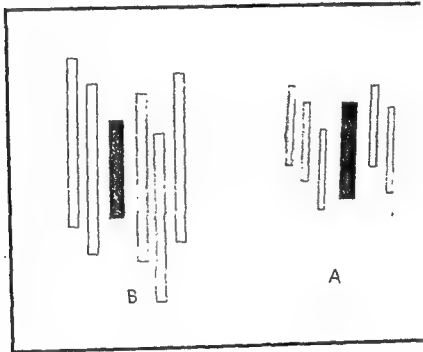
فلو كنا نشاهد شكلا يسبح فى الفضاء فلن نتمكن بأى طريقة من تقدير حجمه التقريبى ولكن اذا كان هذا الشكل موضوعا فى ارتباط مع أشياء مألوفة ذات أبعاد معروفة فانه سيمكننا على الأقل تقدير حجمه النسبى لها وعليه فان عملية التقدير لشكل ولون هذه الأشياء المرئية تتم بالنسبة للمجال الادراكى الكلى الذى توجد فيه هذه الأشياء .

وربما كان الأكثر أهمية فى ذلك هو أن العقل البشرى يهدف الى تكوين أمر أو معنى من خلال المنبه المرئى الذى يستقبله وهذا الميل الخاص بتنظيم مجالنا الادراكى الى شكل ذو معنى كلى موضح بالشكل فالشكل الموضح فى رقم (١) الرسم A يجمع ما بين تسعة خطوط مستقيمة فى توصيف معين ومن



خلاله يمكننا بسهولة ادراك هذا الشكل على انه مستطيل تكعيبي وبالرغم أن نفس الشكل هو الداخلى فى تكوين الرسم B الا ان الشكل البسيط للمستطيل التكعيبي لا يمكن ادراكه هنا لأن الخطوط المضافة فى الشكل الأكثر تعقيدا B غيرت معناه تماما.

وهذا البحث عن الوحدة أو أسلوب التنظيم كما يسميها علماء النفس الجشالت جعلنا أيضا ، نرى تهيؤات أو ادراكات خداعيه، فلو انك تفحصت الشكل الأيمن فى الرسم رقم (٢) فلسوف تدرك القصبان السوداء وكأنها أوسع من الأخرى ولو تفحصت الشكل الايسر فلسوف تبدو هذه القصبان السوداء المصمتة وكأنها أقصر.

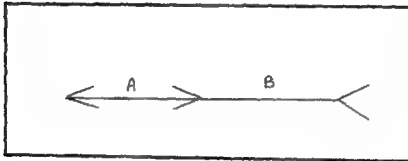


ويفسر هذا التأثير بأننا نظمنا العناصر فى كل من هذه الوحدات A ، B ، وقمنا بعمل تقدير مرئى مبنى على أساس مقارنة الحجم ، ونفس الكيفيه فان كل تقديرانا المرئية تتم بالنسبة للمجال الكلى الذى توجد فيه هذه الأشياء المرئية . فلكى ندرك ببصرنا أى شئ على أنه كبير أو صغير مستقيم أو منحنى أحمر أو برتقالى فيجب أن يكون لدينا بعض الأسس الخاصة بمثل هذه المقارنات .

والخداعات البصرية تظهر كنتيجة لوجود التماثل أو التباين (التخالف)
فالخداعات الناتجة عن التماثل هي التي تؤدي الى تقليل التمييز بين الاجزاء
المختلفة بزيادة التشابه في علاقة الأجزاء الى الكل أما الخداعات الناتجة عن
التباين فهي تلك التي تضخم الأجزاء المنفصلة وذلك بوضعها بالقرب من
عناصر مختلفة عنها اختلافا حادا .

الخط واستخدامه في الخداع البصري

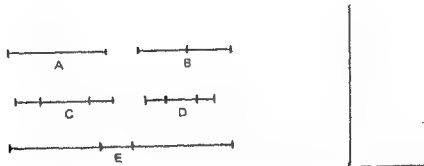
والخداع الادراكي في الطول الظاهري والاتجاه وانحناء الخطوط شيء
معروف تماما ولعل أشهر أنواع ذلك هو خداع ميلر - لير الموضح في
الشكل (٣) والذي فيه خط مقسم الى جزئين متساوين والمشاهد لهذا الخط سوف
يرى أن الجزء A وكأنه أقصر من B وأحد التفسيرات لذلك هو أن العين تميل الى
أن ينساب رؤيتها على مسار خطي أما في B فان العين تستمر في رؤيتها على
المسار الذي يزيد على الطول الفعلي للخط حيث أنه في A فالعين مضطرة لأن
تعكس اتجاهها تدريجيا عند نهايته وعليه فأنها تسير مسافة أقصر.



والتأثير يفسر على أن المشاهد يرى كل جزء وكأنه كل ، فان B يبدو حقيقة
أطول من A . وهذا الانطباع بالنسبة للأجزاء المكونة للكل الذي يتخيله المشاهد
هو عنصر التقدير وخداع آخر من الخداعات الادراكية وهو أن الخطوط الرأسية
تدرك غالبا على أنها أطول من الخطوط الأفقية التي لها نفس الطول ولقد تم

تفسير ذلك بالنظرية التي تقرر أن العين تتحرك بسهولة أكثر على المستوى الأفقى ولأنها تحتاج الى مجهود أكبر لكي تصعد (بصريا) على الخط الرأسى ولهذا تبدو المسافة فى هذه الحالة أطول .

وفى الشكل رقم (٤) فإن الخط الأفقى منصف بالخط الرأسى وبناء على ما قررته نظرية حركة العين فإن الحركة على الخط الأفقى سوف تنقطع قبل وصول الطرف الآخر للخط الأفقى ويتم تحول الحركة الى اتجاه الصعود لأعلى وتأثيرات هذا القطع فى الخط واضحة فى الشكل (٥) وأنه يتم اعتبار الخطوط C , B , أقصر من A وفى نفس الوقت يعتقد أن الجزء الأوسط من الخط C أطول من أى من قسمي الخط B ونفس الخداع البصرى يحدث فى الخطين E , D حيث أن الجزء الأوسط فى D يبدو أطول من الجزء الأوسط فى E والاجزاء التى تبدو قريبة جدا من الخطوط الطويلة تبدو أصغر بالمقارنة وكذلك أيضا الاجزاء القريبة جدا من الخطوط القصيرة تبدو أطول .

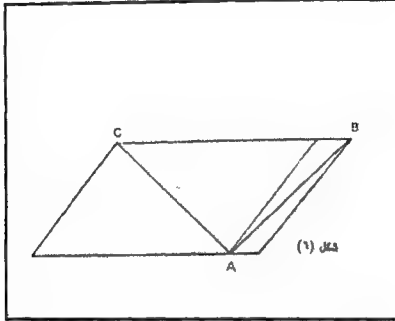


شكل (٥)

شكل (٤)

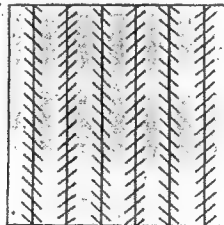
وخطا آخر فى تقدير طول الخطوط ينتج عن ميلنا الى قراءة أو استخلاص مشهد منظورى فى الشكل فمتوازي الاضلاع الموضح فى الشكل (٦) يرى عادة

على انه سطح مائل ولأننا نعرف أن متوازي الاضلاع الايسر يكون اكبر من متوازي الاضلاع الايمن لذا نفترض أن قطره AC أطول من القطر AB.

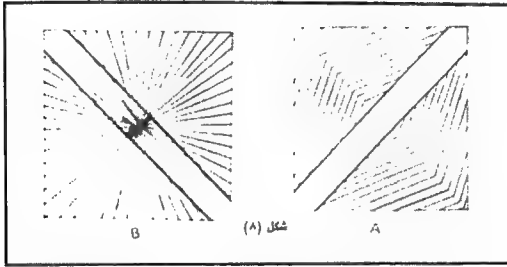


والخطوط والزوايا المتاخمة تسبب تشويها ليس فقط في الطول الظاهري ولكن أيضا في الاتجاه وانحناء الخطوط.

فعلى سبيل المثال تبدو الخطوط الرأسية الشديدة السواد الموضحة في الشكل (٧) وكأنها غير متوازية والخطوط المتقاطعة المائلة لأعلى تجبر الخطوط الرأسية بأن تغير اتجاهها الى اليسار بينما الخطوط المائلة لأسفل يجعل الخطوط الرأسية تندفع لليمين .



والخداع الحادث يتزايد اذا أديرَت الصفحة بزاوية ٤٥ درجة والخطوط المستقيمة ممكن أيضا جعلها تنحني في اتجاه ما أو آخر وفي الشكل (٨) الخطوط السوداء الثقيلة في A تبدو وكأنها تنقوس أو تنحني في اتجاه المركز وتلك الخطوط التي في B تبدو وكأنها مقعرة قليلا .



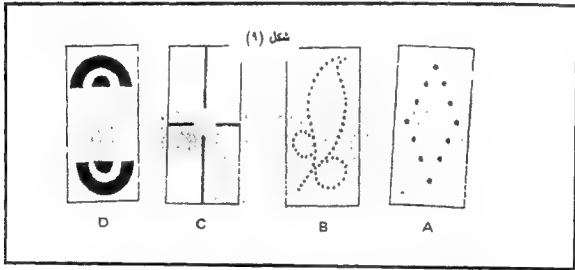
وهذه الخدع يتم تفسيرها بواسطة نظرية ما بعد التأثيرات الشكلية والتي تبنى على ظاهرة ما بعد الصورة في اللون .

فلو أن العين ثبتت على مجال يبدو وكأنه يتقارب من المركز فإن ما بعد التأثير على الشكل الثانوى يكون - بالتحديد - الانحناء العكسى للخارج وحينما ينبنى المجال للخارج بعيدا عن المركز كما في B فإن ما بعد التأثير يكون هو انحناء عكسى للداخل (وأيضاً لأن المجال B يميل الى أن يرى كشكل منظورى فإن الاطار الخارجى لا يبدو مربعاً) .

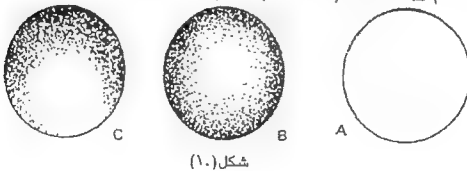
وتشير التجارب الى انه عندما يشاهد خط مائل قليلا فى وضع رأسى لعدة دقائق فإن الخط المستقيم الظاهر بجواره سوف يبدو وكأنه ينحني فى الاتجاه العكسى .

الشكل واستخدامه في الخداع البصري

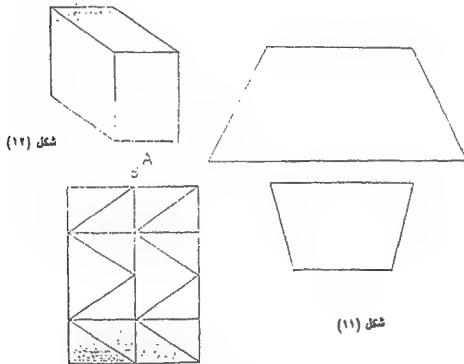
ان الخداعات الادراكية للبصر في الشكل (٩) أو خطوط المناسيب عديدة ونحن غالبا ما نفكر في الشكل على انه شيء ما محدد باطار ولكن الاشكال غالبا ما تظهر نتيجة لتوصيل العين بين النقاط في الفراغ، والاشكال التوضيحية الاربعة توضح هذه الظاهرة وهذا الميل لرؤية الاشكال تامة اغلاق يسمى «قانون الاغلاق».



والشكل (١٠) يتأثر بعنصر الظلال والذي يمكنه ان يعطى الانطباع بوجود نتوءات أو تمددات بغض النظر عن خط المنسوب الخارجى للشيء والتوضيح الاول في الشكل يبدو وكأنه قرص مستو بينما التوضيحين الآخرين يبدو فيهما البعد الثالث وهو العمق وهذه الخاصية توضح الحقيقة التي تقرر أن المصنوعات اللامعة ذات الخطوط البراقة يكون لها مدى أكبر من التمددات أو البروزات وبهذا تدعم زيادة امتلاء (امتدادات) الجسم .



والخطوط المتوازية تبدو وكأنها تقوى بعضها الآخر فى تناسب طردى مع قريبا من بعض وفى الشكل (١١) تبدو الخطوط المائلة لموازى الاضلاع السفلى متقاربة جدا من بعضها وتعزز رأسية الشكل. بينما فى رباعى الاضلاع العلوى تبدو الخطوط الافقية متقاربة جدا من بعضها وبرغم أن هذه الاضلاع لها نفس الطول فى الشكلين إلا أن رباعى الاضلاع العلوى تبدو فيه خاصية الاتساع أكثر من خاصية الاتجاه الرأسى وأنه لمن الصعب أيضا أن تبدو لنا الخطوط الافقية العلوية لكلا الشكلين متساوية فى الطول كما وان الاتساع السفلى يزيد على ارتفاعه .



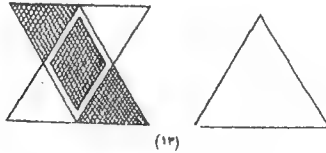
وفى الشكل رأينا كيف يمكن اظهار الاشكال البسيطة وفى نفس الوقت يتضح من الشكل (١٢) كيف يتم جعلها غامضة أو مبهمه باضافات أكثر تعقيدا.

وهذا التعميه يمكن اجراؤه بعدة طرق مثل اضافة خطوط متصلة خلف أركان الاسقاط للشكل البسيط أو باخفاء الجوانب المسطحة بوضع خطوط أخرى خلفها أو بتقسيم الفراغ الداخلى بخطوط متضادة .

وباختصار، فإن الخواص الاساسية للشكل يمكن اخفاؤها باضافة اجزاء جديدة والخداعات البصرية للشكل تتأثر بالمقارنات والتباينات التى تؤثر على الاطوال المرئية للخطوط . وفى الشكل السابق فإن رباعى الاضلاع العلوى يبدو كشكل متسع (عريض) بينما رباعى الاضلاع السفلى يبدو كشكل طويل برغم أن الارتفاعات فى كليهما واحدة تقريبا . والخطوط المائلة تبدو قصيرة حينما توضع بجوار خطوط أفقية أعرض كما تبدو أطول حينما توضع بجوار خطوط أفقية أضيق .

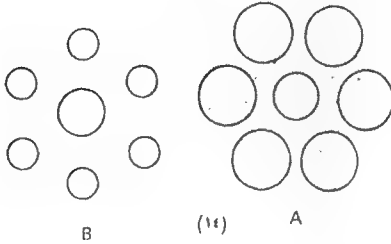
الحجم أو الفراغ وعلاقته بالخداع البصرى

الاختلاف فى الاحجام الظاهرية تم توضيحها فى الشكل (١٣) وتنظيم العناصر المتشابهة لشيء ما تدفع العناصر غير المتشابهة ناحية أقصى ما يمكن فى بعدها المتغير .



فالدوائر المركزية فى الشكل (١٤) تبدو وكأنها مختلفة فالدائرة المركزية فى A تنكمش لأنها محاطة بأشكال أكبر (دوائر أكبر منها قطرا) بينما الدائرة

المركزية في B تتمدد لأنها محاطة بأشكال أصغر.



وبالاضافة الى مثل هذه المقارنات الحجمية فان أبعاد الشيء تعدل نتيجة لما يسمى خداع الفراغ المملوء أو الفراغ الخالي . وعموما فان الفراغ المملوء يبدو أكبر في المقارن من الفضاء الخالي كما هو موضح في الشكل (١٥) فمتسلسلة النقاط في A تبدو كأنها تحمل العين على السير لمسافة أكبر من تلك التي تسببها المسافة الفارغة بين المتسلسلين . وخداع آخر مشابه يتم ادراكه في B حيث يبدو المصمت للخط أطول قليلا من نفس القدر من الفراغ الخالي الى اليمين . وهذا التأثير يبدو في C وأكثر وضوحا في D .

A

B



(١٥)

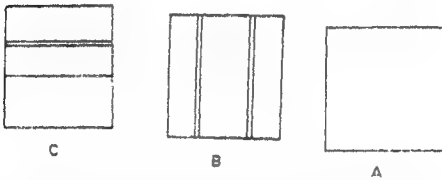
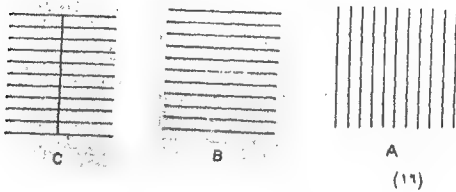
C



D



وهذه الاشكال التوضيحية (١٦، ١٧) تظهر بوضوح ان حجم المنطقة بين الخطوط الرأسية تسبب أكبر قدر من الخداع البصرى . فكلما كانت هذه المنطقة أعرض كلما كان الخداع الادراكى أكبر أى أنه كلما زاد الفراغ بين خطوط الرأسية القصيرة فان المشاهد لذلك يميل الى زيادة تقديره للمسافة الافقية المقطوعة .

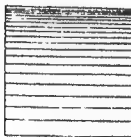


يقول الخداع الادراكى كلما قلت المسافة بين الاجزاء مما يمكن اعتبارها كوحدة كلية أكثر من اعتبارها خطوطا منفصلة . وتوضيح أكثر لهذه النظرية موضح بالشكل (١٦) فالمربع المملوء A والمقسم الى خطوط رأسية تعطى احساسا بأنه مرتفع والمربع B المقسم أيضا يترأى فى عرضه الظاهرى واضافة الخط العمودى فى C يمزج ما بين الخداع البصرى الافقى والرأسى على المساحة

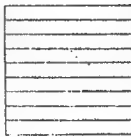
الكثية ويزيد من تأثير تزايد البعد الرأسى .

والشكل التطبيقي C يشير ايضا الى التأثيرات العكسية لنظرية تقسيم الفراغ مقارنة بنظرية الفراغ المملوء ففي الشكل (١٧) تبدو تأثيرات تقسيم الفراغ واضحة فالمساحة الواسعة غير المقطوعة A تبدو أكثر امتدادا من المساحات المساوية لها والمقسمة الى اجزاء اصغر . وحينما يتم التقسيم رأسيا يزايد الخداع البصرى الرأسى كما فى B وحينما يتم التقسيم أفقيا يزايد الخداع البصرى الافقى كما فى C ويتضح ان تأثيرات التقسيمات الفرعية (التحتية) هى نفسها كما فى حالة الخطوط فى شكل (٥) .

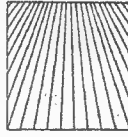
وأهم نقطة هى أن تقسيمات الفراغ تشاهد كأنها أجزاء منفصلة من الكل والفراغ المملوء فسوف نشعر بالخداع الادراكى للحجم بادخال منظور تخيلى .
ففى الشكل (١٨) الخطوط المستقيمة الرأسية فى A تعطى نفس الزيادة الافقية التى تعطىها فى شكل (١٦) ولكن فى B لأن ميل العرض يتم نقصانه كلما اقتربنا من المستوى الاعلى للمربع لذا نرى خطوطا تضمحل فى المسافة وندرك انطبعا بعمق مستمر وفى D فان تأثير الفراغ المملوء أفقيا تم تخيله مركبا عن طريق امالة هذه الخطوط من قاع الى قمة المربع مما ولد الخداع الادراكى بما يسمى المسافة المستمرة (المتصلة) .



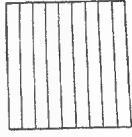
D



C

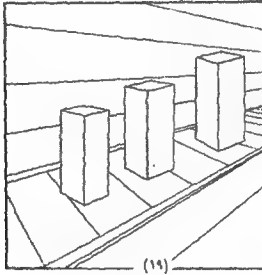


B (١٨)



A

وفي B فإن الخطوط المائلة تضاد تأثير الفراغ المملوء بينما في D فإن التأثير يتزايد والميل الى قراءة منظور داخل الشكل يؤدي الى توهمات عديدة في الحجم والفراغ تماما كما يحدث في ادراك أطول الخطوط وأكثر ما هو مألوف من هذا تم توضيحه في الشكل (١٩) فنظرا لاننا نميل الى ادراك خطوط متقاربة كنقطة التلاشى في منظور خطي لذا فنحن نعتبر الاشياء التي لها نفس الحجم وكأنها تصغر بالنسبة لبعضها على طول المسافة وحينما لا تتأثر أبعاد حجمها بالنسبة للزاوية فان هذا يؤدي الى تشويه في تقديرنا بالنسبة لأبعادها الفعلية .



(١٩)

النسيج وعلاقته بالخداع البصري

ان التباينات تخلق خداعات بصرية بنفس الطريقة الشبيهة بتباينات الفراغ المملوء مع الفراغ الخالي . والنسيج المرئي هو في حقيقة الامر نوع من الفراغ المملوء ومن الناحية المرئية يمكننا تعريف النسيج كمكون من أجزاء بارزة وأخرى غائرة أو مساحات بينهم والاسقاطات الكبيرة أو الهوات الواسعة بينهم

تخلق أنسجة عميقة خشنة بينما الاسطح الناعمة الاستواء والتي ليس بها أى
ترجمات فنتلج أنسجة ناعمة يمكن مقارنتها بالفراغ الخالى والانسجة الواضحة
تميل الى أن تزيد من حجم المساحة التي تغطيها وهذه النظرية تطبق أيضا على
حجم النقاط أو مقياس الاشكال الموجودة فى النسيج المطبوع ، فالاجزاء الكثيرة
فى النسيج تزيد الحجم الظاهرى للمنظر كله وكلما زاد عدد الاشكال فى الفراغ
المملوء فان المساحة المرئية تبدو وكأنها تزيد أيضا الى ان تصبح هذه الاجزاء
مضيلة جدا لدرجة لا يمكن من ادراكها مستقلة وفى هذه الحالة يبدو السطح الكلى
وكانه جزء واحد وليس مكونا من عدة أجزاء منفصلة .

وقد سبق مناقشة تأثيرات الظلال المتدرجة على الانطباع المرئى لخطوط
المناسب كما فى الشكل (١٠) والانسجة التى تحتوى على مدى محدود من
الخطوط المائلة منتشرة أو موزعة لانتظام من الحافة للأخرى تنتج خطوط ذات
مناسيب لمساء يصعب على العين تبيانها .

ولكن اذا كانت العناصر البارزة فى النسيج تتباين بحددة مع الظلال التى
تغطى مدى واسعا من الضوء الى الظلام فان خط المنسوب سيكون أكثر تأثيرا
وأكثر وضوحا .

والمقارنات أو التباينات النسيجية مثل مقارنات الحجوم فبوضع النسيج
الخشن فى مقابلة النسيج الناعم يزيد تأثير الفرق بينهما فنسيج الستان اللامع
يجعل ملمس البشرة يبدو محبب ولكن مقارنة مع انسجة التويد الخشنة فان نفس
البشرة تبدو ناعمة وصافية .

اللون وعلاقته بالخداع البصرى

سبق مناقشة الخداعات قبل ذلك ولكن من المهم لنا هنا أن نراجع المفاهيم الأساسية عن اللون والتي تؤثر على ادراكنا للون ووقعه على انطباعاتنا المرئية . فادراك اللون يشمل نفس النوع من التنظيم الحواسى السابق مناقشته والذي بينا فيه التشابه والتباين بين العناصر الممزوجة معا .

فالألوان المتشابهة الى حد كبير فى ابعادها والقيمة والشدة سوف يتضح ويتضخم الفرق بينها لو وضعت متجاورة والتباين بين الألوان المختلفة اختلافا كبيرا سوف يتضاعف أكثر .

ونظرية التباين اللحظى تصف عملية ضبط العين نفسها على اللون المحدد للمجال الواقع تحت المشاهدة فتتخذ كمعيار وترى كل الألوان الاخرى كأقسام من هذا المعيار بدرجات متفاوتة . حاول أن تجرى هذه التجربة فى موضوع التباين اللحظى : اقطع أربعة أشكال متماثلة من شكل لونه أزرق مخضر ذلك اللون الوسط فى القيمة والشدة وضع كل جزء منها فى مركز أكبر أحد هذه المجالات ابيض ومجال آخر اسود ومجال ثالث اصفر فى اخضر ومجال آخر رابع أزرق أرجوانى ماذا تشاهد ؟

فى المجال الاسود حيث سيكون المعيار هو اظلام سوف يبدو الشكل الأزرق المخضر أكثر استضاءة عن كل الاشكال الاربعة بينما فى المجال الابيض حيث سيكون المعيار هو الاضاءة فسوف يبدو هذا الشكل الاكثر اظلاما . أما فى المجال الاصفر المخضر فسوف يبدو الشكل فى هيئة مائلة للزرقة أما فى المجال الأزرق الأرجوانى فسوف يبدو أكثر اخضرارا .

وما بعد الصورة هو استجابة لحافز لوني ويكون شديدا لدرجة أن الاجهاد

يسلط على نهايات عصب العين . فالفاعل النشط فى جزء من أجزاء الشبكية
يؤدى الى فعل معاكس له فى المكان الملاصق لهذا الجزء وهذا هو نوع من
التفاعل الكيماوى التكاملى داخل الجسم .

وتأثير ما بعد الصورة يمكن ادراكه عن طريق تجربة أخرى اقطع شكل من
منظر لونه أخضر ساطع حيث أن هذا اللون متوسط فى درجة شدة الضوء ثم
اربطه فى مجال أكبر أسود اللون لكى نزيد من شدته ثم جهز أربعة مجالات
أخرى لها نفس الحجم كالمجال الاسود احدثهم رمادى اللون والاخضر أصفر فاقع
والثالث احمر فاقع والرابع أزرق خفيف الزرقة .

ثبت نظرك على الشكل الاخضر المعلق لمدة دقيقة أو أكثر ثم أدر بصرك
الى مركز المجال الرمادى وسوف تلاحظ انعكاس لصورة المجال الى القرمزى .
ولأن اللون الرمادى ليس له طولا موجيا له فى حد ذاته فالتكميل الحادث يرى
فى صورته النقية . كرر التجربة مع نقل مجال التحديق من الشكل الاخضر
الاصلى الى المجالات الثلاثة الأخرى . وفى المجال الاصفر فان المنظر
القرمضى سوف يمزج ويبدو برتقاليا وعلى السطحين الآخرين فان مزيج مشابه
سوف يحدث فسوف يتم المزج ما بين القرمزى مع المجال الاحمر لكى يعطى
شكلا احمر أرجوانى اكثر قتامة (اطلاما) وأكثر شدة ومع المجال الازرق لكى
يعطى شكلا أرجوانيا .

وسوف نذكر هنا عوامل أخرى عديدة تؤثر على ادراكنا للون . فالاختلافات
فى مصادر الضوء أو بمعنى آخر الاضاءات اللونية سبق مناقشتها . والعين جاهزة
دائما لتعدل نفسها لمختلف مستويات الاضاءة بعد التعرض الطويل . وكل منا
سبق له أن جرب دخول حجرة مظلمة بعد مجيئة من ضوء الشمس وسوف
يعانى من العمى اللحظى . وبالتدريج سوف تتضح لنا الفروق بين الاشياء

المضاءة والاشياء المعتمدة فى الحجرة ثم يعود لنا ادراكنا العادى للمرئيات بحيث تأخذ كل الالوان الموجودة فى الحجرة نسبها المألوفة بالنسبة لبعضها .

وحينما نقف فى ضوء الشمس الساطع فسوف نرى أنه من الصعب علينا رؤية الاشياء الموجودة فى الظل ولكن فى الظل تتكيف العين مع التناقض فى الاضاءة ويتلاشى ما كان محجوبا فى الظلال وتبدو الاشياء الموجودة فى ضوء الشمس شديدة الوضوح ففراها بارتياع .

والتباينات المتكررة الشديدة جدا فى اللون والمتقاربة بمقادير متساوية تنتج ما يسمى بالارتعاشة أو الاهتزازة اللونية . فاللون الاسود الحالك والابيض الساطع لو تجمعا معا فى نمط معين فسوف يؤدى هذا الى خلق تأثير نبضى والذي فيه تبدو الاشياء وكأنها تقفز فوق السطح . والمتكاملات القوية المجمعة فى نسق مشابه تنتج صورا غير مستقرة يصعب على العين أن تركزها فى بورتها . ويقل معدل الخداع الادراكى لو تم الفصل بين الاشكال المتباينة بأرض متعادلة (محايدة فى اللون) . ويتم عكس الخداع اذا كانت الاشكال المتباينة لو بدت الاشكال صغيرة جدا لدرجة لا يمكن للعين أن تدركها كأشياء منفصلة . ويتدهن التباين مزيجا اضافيا يتجه لونها ناحية اللون الرمادى المحايد .

والتأثير المنتشر لألوان والتي تبدو وكأنها تمزج فى العين يؤدى الى عكس نظرية التباين اللحظى (الآنى) . فعلى سبيل المثال بعض البقع من اللون الاررق المتوسط الزرقة لو وضعت على أرضية بيضاء لن تبدو أعمق أو أكثر شدة كما يجب لو أنها رأيت كتباينات مستقلة . وأكثر من ذلك فاللون الابيض سوف يبدو وكأنه يمزج باللون الازرق ويعطى انطباعا بلون ازرق خفيف .

ولقد بينت الدراسات التجريبية ان معظم المستقبلات للمرئيات تميل لادراك الالوان المشبعة بشدة (الساطعة) وتلك الدافئة حيث تبدو أوضح وذلك

بمكس الالوان الباردة التى تبدو وكأنها أبعد وبالتالي أصغر . كما يمكن تشويه الادراك باستقبال كلا الالوان الصاعدة (فى الشدة) والالوان المنحسرة فى المجال المرئى .

والتأثيرات المصاحبة للالوان تنعقد أكثر بالنظر الدقيق اننا نادرا ما تكون لدينا الفرصة لكى نقدر أو نحكم على لون مع تباين واحد . ولا يمكن للمشاهد ان يعزل ادراكه اللطيف عن الابعاد الاخرى للاضاءة والنسوع . والحجم الظاهرى وكذلك كلا من الشكل واللون الظاهرين لشيء ما يلعب للموقع الذى يوجد فيه هذا الشيء .

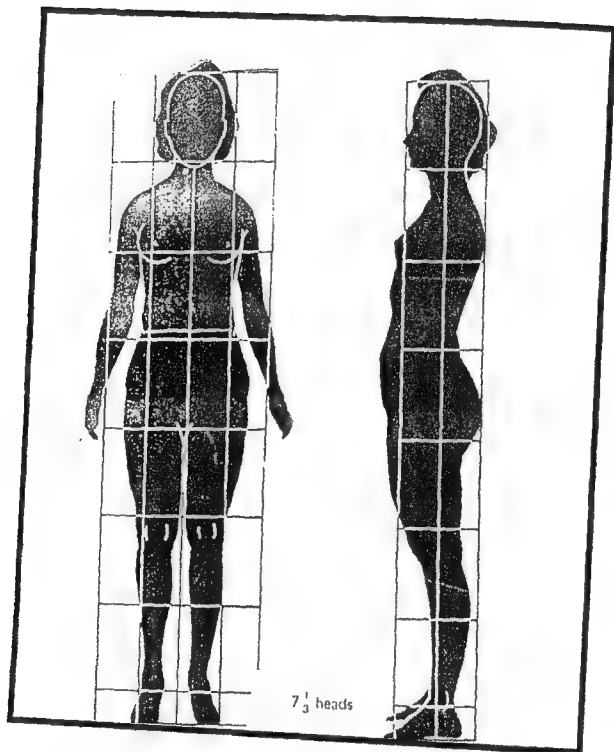
الخداع الادراكى فى الملابس

ان تطبيق اسس نظريات الخداع الادراكى فى ادراك الملابس يمكنه أن يغير اطار مفاهيمنا فى ادراك الزى البشرى . فالابعاد الطبيعية للجسم والتى لا يمكن بطريقة أو بأخرى التحكم فيها من خلال النظام الغذائى والترييض الكافى أو الحالة الصحية يمكن توظيفها فى اتجاه التناسب المطلوب عن طريق الاستغلال الماهر للمكونات المرئية للزى .

فيجب علينا أن نحرص بعناية على أهمية المنظر العام المنظم (المنسق) ولكى نركز على احجام واشكال تقاسيم اجزاء الجسم المختلفة بحيث نوظف نظرية الخداع الادراكى ليبدو الشكل العام كما نريد . ولعله من المساعد أن نستعرض تطبيقا منظما لنظريات الخداع الادراكى على انماط اشكال معينة .

النموذج الممتلى

لو نحن نظرنا الى الصور الموضحة بالشكل (٢٠) فسوف نرى تجميع فردى لنسب طبيعية . فلأننا فرضنا أن الوضع قيد البحث هو جعل توافق الشكل

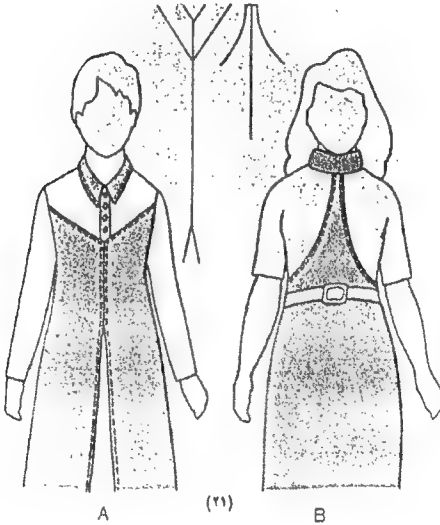


قريب جدا من التناسبات المرئية للمودج فيمكننا بالتالى تحديد نوع التمويه المطلوب تخليقه ليفى بهذا الغرض .

والمشكلة العظمى هى تنظيم الكل (الجسم) فى تمويه ذو ارتفاع متزايد (نحافه) . وحيث أن طول الوسط عادى والساقان متناسقان تحت الركبة وفعليه فسيكون التعديل فى الطول المرئى مركزا ما بين الوسط والركبة . وبعض التمويهات المرغوبة الاخرى ذات الاهمية الثانوية ستكون :

- (١) انقاص عرض الوسط
- (٢) انقاص خط اكبر حجم .
- (٣) جعل خط الاكتاف مستقيما
- (٤) انقاص عرض الوجه والرقبة .

وكلا من التصميم فى الشكل (٢١) تم تطويرها من خط المنسوب الموضح فى الشكل (٢٢) وتناسباتها يمكن التأكد منها بمقارنتها بالشكل الاصلى. ومقارنة الانطباع المرئى الناتج عن كليهما يمكن تفسيره على اساس الخداع الضوئى السابق ايضا. وتطبيق نظرية ميلر - لير فى الشكل (٣) واضح تماما. وفى الشكل A تتجه العين عبر مسار رأسى ليس له نقطة انتهاء محددة . بينما فى B التأثيرات للتمويه الافقى - لارأسى كما فى الشكل (٤) ابهمت تماما بالتعزيز الحادث بين خط الوسط الافقى فى ثباين وامتداد فى خط الكم .



ولو بدأت العين على اتجاه المسار الرأسى لخط الوسط الامامى فسوف تزيد بسرعة الى خط الوسط عن طريق الزوايا الهابطة للسهم . وتأثير الاقسام الفرعية استخدمت فى A بتقسيم الشكل رأسيا من عند الوسط واستمرار الخط بطول الشكل كله كما فى الشكل (٥) . كما يلاحظ استخدام الخطوط المائلة فى مقارنة التأثيرات فى كلا التصميمين الشكل (١٨) فالاشعاع الخارجى للخطوط فى A يعطى عرضا أكبر للأكتاف وكذا الخطوط المائلة فى B تعطى عرضا للوسط وتبرز الشكل الهرمى للشكل العام .

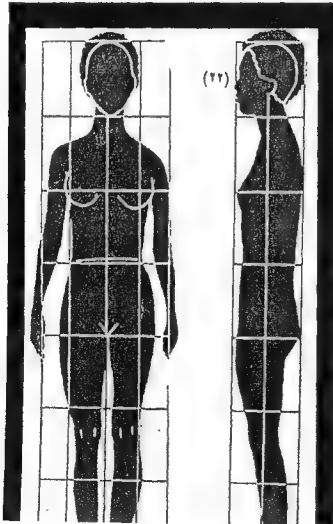
وأكثر من هذا فان التقوية الحادثة بين نسب الخطوط المتوازية فى دوران الرقبة فى التصميم B يزيد الخداع المرئى للعرض خلال الوجه والرقبة انظر الشكل (١) ونمط الشعر فى A ينقص أيضا الحجم الظاهرى للرأس مكسبا للانطباع العام بالطول المضاف . وباختصار فان التصميم A يفى أكثر بالتمويه المطلوب احداثه والسابق تحديده فى تحليلنا الأول لنسب الجسم .

ولقد بينت الدراسات التجريبية أن معظم المستقبلات للمرئيات تميل لادراك الالوان المشبعة بشدة (الساطعة) وتلك الدافئة حيث تبدو أوضح وذلك بعكس الالوان الباردة التى تبدو وكأنها أبعد وبالتالي أصغر . كما يمكن تشويه الادراك باستقبال كلا الالوان المساعدة (فى الشدة) والالوان المنحصرة فى المجال المرئى

والتأثيرات المصاحبة للالوان تتعقد أكثر بالنظر الى الحقيقة اننا نادرا ما تكون لدينا الفرصة لكى نقدر أو نحكم على لون مع تباين واحد . ولا يمكن للمشاهد أن يعزل ادراكه للطيف عن الابعاد الاخرى للاضاءة والنصوع . والحجم الظاهرى وكذلك كلا من الشكل واللون الظاهرين لشيء ما ينسبان للموقع الذى يوجد فيه هذا الشيء .

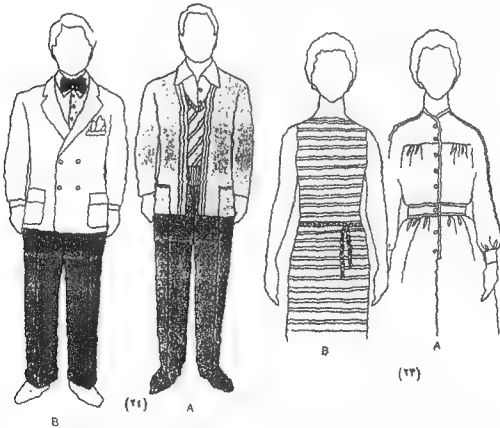
النموذج النحيف :

الشكل (٢٢) الواضح يبين نسب الجسم اللازمه كمواصفات نموذجية أكثر من كونها خاصة بالمواصفات المتوسطة أو العادية للجسم . وعلى حد معرفتنا فان الوسط الكبير والساقان الطويلتان لا تعتبران عادة عيوباً طالما أنها لا تؤدي الى ظهور أبعاد الجسم الأخرى قصيرة مقارنة بها . ونموذج الموضنة هو غالباً نموذج ذو ثمانية رؤوس شديد الانسيابية وغالباً ما يكون ذو صدر مستو . وعلى كل حال لو اعتبرنا نفس المقاييس القياسية التي طبقناها في المثال السابق فلربما نحدد الهدف الرئيسى للتنظيم المرئى فى هذه الحالة الخاصة . وذلك بتقليل حدة الانحناءات لزوايا الجسم وتحديد نسب الخطوط . الانثوية للفخذين والصف الأعلى من الجسم .



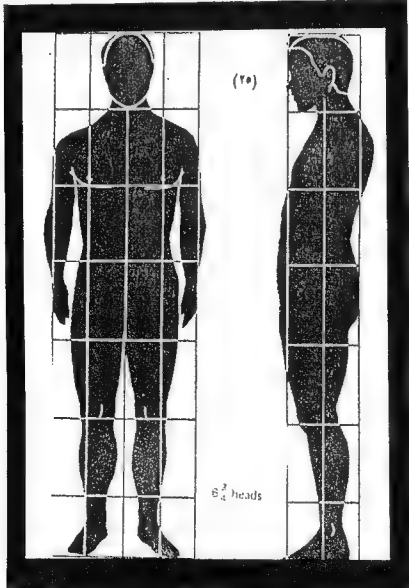
والتصميمان الموضحان في الشكل (٢٣) المبين كلاهما يستخدم الخطوط الأفقية كمكونات أو عناصر أساسية. والتأثيرات الكلية لكليهما مختلفة تماماً وهي على كل حال توضح كذلك الاختلاف الأساسي بين نظرية تقسيم الفراغ ونظرية الفراغ المملوء والفراغ الخالي كما في الشكلين (١٥، ١٧).

والتصميم A يزيد شكل نسب الهيئة للنصف العلوي من الجسم وكذلك خط الافخاذ وذلك بواسطة الامتلاءات المضافة في نسيج الزى وفي نفس الوقت بزيادة التباين بين النصف الاعلى من الجسم وبين تناسب الوسط وبين تناسب الوسط وخط الافخاذ في الشكل (٢٤) والخطوط الأفقية في التصميم استخدمت لملأ الفراغ أكثر من كونها مستخدمة لتقسيم هذا الفراغ انظر الشكل (١٦) حيث يبدو اسطوانيا ويتناقص في الهيئة مع اختلافات ظاهرية طفيفة في مقاسات كل من النصف العلوي من الجسم والوسط وخط الافخاذ.



النموذج القصير :

ان التقليل فى المواصفات البدائية للنموذج يؤدى الى تقزم فى الشكل (٢٥) فان تناسبات الجذع هى مواصفات متوسطة ولكن الذراعان والارجل قصيرة. وفى الشكل (٢٤) التصميم A يتجنب استخدام لخطوط الافقية والتي سوف تؤدى الى تدمير أى تمويه فى تبين الارتفاع . كما يوجد تباين ضئيل جدا عند أسفل الجاكت كما أن البدلة مقصوفة (منقوصة الطول) قليلا عند الجانب القصير وذلك لجعل الساقان تبدوان طويلتان أكثر ما يكون .



كما وأن البنطلون يبدو مستقيما وعديم الانثناءات ومنمق بترتيب تام .
ومرة أخرى فان كل ذلك من أجل تطويل الساقان أما البليزر ذو الصدر المزدوج
والموضح في B فانه ممتلئ بقدر كاف عند الوسط وذلك لكي يعطى شكلا شبيها
بالشكل الصندوقى ويزيد فى بروز هذا الشكل وضع الازرار وكذلك الجيوب
والتي تلفت النظر الى جانبى الشكل .

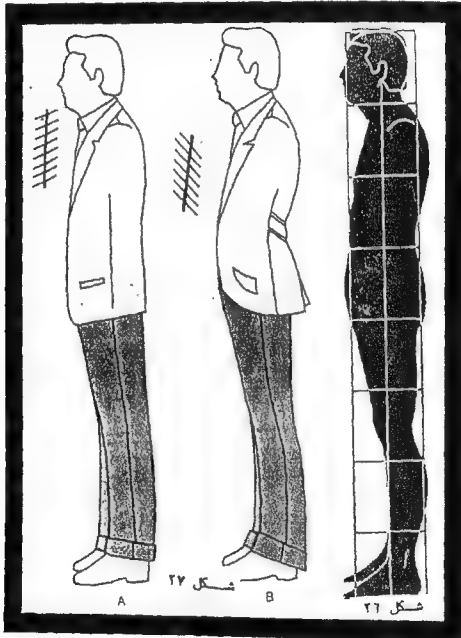
أما أرجل البنطلون فقد قصت متسعة بقدر كاف لأن يعطى تأثير
بفضفاضية الأرجل أما العرض فقد تم تضخيمه وذلك بواسطة الخط المزدوج
الموضح فى الشكل . وإن قيمة التباين الكبير بين الجاكت والبنطلون تتبين بشدة
التقسيم الأفقى للفرغ كما تعطى الشكل مظهرا صارما . والنسب المتفاوتة الغامقة
والقميص والبليزر الفاتح والبنطلون الداكن والحذاء الفاتح تحلق نمطا من الحواجز
الافقية المؤثرة . والتصميم B هو مثال واضح للتباين فى الخداع الإدراكى أما
التصميم A فهو يوضح تأثير تماثل التمويه .

النموذج الطويل :

إن البناء البدنى الموضح فى الشكل (٢٦) المبين متوافق تماما مع تناسبات
متوسطة بالرغم من أن ارتفاعه ثمانية رؤوس . وفى ضوء نماذجنا المعرفية فان
الطول هو ميزة وخصوصا فيما بين الذكور . والمشكلة الرئيسية فى الشكل
الموضح هى مشكلة هيئة ويمكن بسهولة تصحيحها عن طريق التدريب أو
التمرين . وعلى كل حال فان من الممكن نمويه الاختلافات فى الهيئة بتوظيف
التمويه الضوئى فى الزى المستخدم

والشكل (٢٧) يبين منظرين جانبيين وللذين يوضحان مدى التمويه فى
الشكل (٧) على طول خط الجسم . فالخطوط المعتمة والتي تعارض العموديات
تجبر الخطوط العمودية على الاتجاه الذى يحافظ على ثبات العلاقة بين زاوية

الميل الصحيحة مع خطوط التقاطع . والشكل الذى يبدو مائلا للامام فانه بطريقة ما سوف يتفاعل مع الميل الحادث فى طول الجاكت والذى يبدو أقصر من الخلف عنه فى الامام وكذلك مع خطوط الجيوب والتي تكرر زاوية الميل كما فى التصميم A وهذا الميل المنحلى للامام أكثر بروزا فى B بواسطة الجيوب وخطوط الجاكت والتي تميل لاسفل من الامام للخلف وكذلك عن طريق التثبيت



الشديد لخلفية الجاكت. كما تم التحسين من وضع الكتف المستدير وذلك بامالة خط خياطة الاكتاف للخلف من الرقبة الى خط الكوع كما تم زيادة ذلك بواسطة خط التمكين المنفوع للامام كما فى B .

الانسجة والالوان :

من المهم أن نتذكر أن كل نسيج له تأثير مستقل على الجسم والحجم وخطوط المناسيب فالمنسوجات الفضفاضة الثقيلة كالتيود والجباردين تصنيف فضفاضة للشكل كم تزيد حجمه الظاهرى فهى تساعد على ظهور الجسم الطويل النحيف ممثلاً كما تساعد على معالجة انحناءاته العادة . أما الانسجة العادة للالوان فانها ايضا تزيد الحجم ولكنها غالبا ما يحجب خطوط المناسيب الشاذة وذلك بتغيير ملامح شكلها الثابت .

ودرجات اللون للأشخاص ذوى البشرة الداكنة تتدرج من الاسود إلى اللون الابيض ولو نحن حاولنا تقسيم ألوان البشرة فسنجد الدرجات الآتية : الاسود ، الاحمر ، البنى ، الاصفر ، وهؤلاء الذين لهم بشرة سوداء لهم شعر أسود وكذلك عيون بنفس اللون ولهذا فهم يمكنهم ارتداء الملابس بمعظم الالوان ولكن ليس بدرجات عالية السطوع .

أما درجات اللون غير الأساسية فمنها الرمادى القرنفلى والاصفر الباهت والبرتقالى الباهت . أما الالوان الساطعة القريبة من ألوان البشرة المشبعة فتؤدى الى توهج لونه فى الوجه أو انعكاس لتكامل هذه الالوان .

وهؤلاء الذين لهم بشرة ذات لون أحمر بنى يمكنهم ارتداء ألوان أكثر سطوعاً بينما الأشخاص ذوى البشرة البنية ذات المظهر الاصفر المحمر تبدو أكثر مع الالوان الداكنة .

الفصل الخامس

الانماط الملبسية

هناك مجموعة كبيرة من الانماط الملبسية التي لا يخلو دولاب ملابس منها سواء للرجال أو السيدات ويتوجب عليك هنا أن تخططي لمزيد من قطع الثياب لمواجهة تغيرات الحرارة والبحث عن ثياب تغطي كل المواسم مثل بلوزات حريرية وسويتر صوف جميلة وقطع من الجيرسيه ومعاطف شتوية أو معاطف من الجابريدين إضافة الى ثى شيرت وجونلة قطنية أى ثياباً يمكنك أن ترتدى فوقها عندما يبرد الطقس أو ترتدينها بمفردها عندما يصبح الطقس دافئاً .

القائمة الأساسية لمجموعة الملابس

١- البنطلونات :

يلزمك ثلاثة بنطلونات + واحد إضافي .

البنطلون الأول : اختاريه إما تويد بنى ، أو تويد أسود / بيج ، أو أزرق كحلى، أو تويد أسود / رمادى .

البنطلون الثانى : فانيلا رمادى

البنطلون الثالث : جابريدين أسود أو أزرق كحلى

البنطلون الإضافى: جابريدين غامق

٢- الجاكيتات :

يلزمك جاكيت واحد + جاكيت إضافية .

الجاكيت الأساسية : اختاريها إما من التويد البنى، أو التويد الأسود / البنى، أو الأزرق الكحلى ، أو التويد الأسود / الرمادى .

الجاكيت الإصنافي : فانيلا أزرق كحلى أو تويد بنى .

٣- الجونلة :

يلزمك أربعة على الأشكال التالية :

الجونلة الأولى: اختارها إما تويد بنى ، أو تويد أسود / بيج ، أو أزرق كحلى ، أو تويد أسود / رمادى .

الجونلة الثانية : فانيلا رمادى

الجونلة الثالثة : جيسيه أسود أو أزرق كحلى

الجونلة الرابعة : جيسيه بيج .

٤- السويتز / البلوفر

يلزمك خمسة من الألوان الأسود، الأحمر، الرمادى، الكريم، والبيج .

٥- البلوزات :

يلزمك ستة بلوزات ، اثنتان باللون الأبيض أو الكريم الفاتح، والثالثة أما بيج أو أزرق كحلى أو رمادى فاتح، والرابعة سوداء، والخامسة حمراء، والسادسة زهر فاتح .

٦- المعاطف :

يلزمك معطفان، الأول شتوى غامق (مشمع)، والثانى صوف أسود أو أزرق كحلى على أن يكون خفيف الوزن قدر الامكان .

٧- الثوب :

يلزمك ثوب أو ثوبين الاول صيفى والاخر خريفى يرتدى معه جاكيت .

الجاكيت :

الجاكيتات الكلاسيكية هي أربعة : الجاكيت الملائمة تماماً للقسم العلوى للجسم (مكسمة) ، الجاكيت المربعة الشكل ، الجاكيت القميص ، والجاكيت التريكو بدون كوله ولا أزرار ، جيليه .

الطول المثالى للجاكيت

يجب أن تغطى الجاكيت المؤخرة حتى بداية الساقين ، وهذا ينطبق بصورة خاصة على الجاكيت التى ترتدى فوق البنطلون . ليس هناك أبشع من الجاكيت التى تصل الى نصف المؤخرة لأنها كالسهم الذى يشير الى المكان الخاطئ .



الطول المثالى للجاكيت

طول الجاكيت بالنسبة للجونله

أن الطريقة المثلى هي إيجاد الطول الصحيح للجاكيت التى يمكن ارتداها فوق البنطلون أو الجونله . أن خير دليل لذلك هو تغطية المؤخرة . الجاكيت الطويل جداً فوق الجونله يجعلك تبدين قصيرة ومكتنزة . يجب أن يكون هناك دائماً إحساساً بمزيد من طول الجونله أكثر من الجاكيت لإيجاد توازن جيد وإيهاماً بجسد طويل ضيق ! وإذا كنت ترغبين بمزيد من الطول وفقى بين لون اللزى ولون كل من الجوارب والحذاء .

الأقمشة :

تذكرى دائماً الخامات الكلاسيكية هي الأفضل . اختارى أقمشة التويد الرقيقة أو المخملية أو الفانيلا (خاصة الأزرق الكحلى) أو جابريدين الصوف والقطن والكتان كى ترتدينها فى الليل والنهار .

* راقبى جيداً البطانة ويجب أن تكون من مادة حريرية ناعمة . الجاكيت العصرية كثيراً ماتكون بدون بطانة وتنتهى بخياطات جميلة . تأكدى بأن البطانة لاتتجمع مع قماش الجاكيت وتجعل شكلها يبدو منحرفاً .

الألوان :

أن الألوان الكلاسيكية الأساسية التى تتوافق مع بعضها بصورة أفضل هي الألوان البنية والبيج والأزرق الكحلى والرمادى والأسود . أما الكريم أو الأبيض فهما يناسباً الأماكن المشمسة . تذكرى بأن عليك أن تنقلى هذه الجاكيتات عبر دولاب ملابسك موسماً بعد موسم .

إذا كان لون الجاكيت يتوافق مع لون البنطلون الجونله لا تترددى فى شرائهما لأن بعض مصممي الأزياء يصنعون عدة قطع من نفس القماش فى

مجموعة واحدة لهذا الغرض .

أن الجاكيتات الكلاسيكية وكذلك القميص الأساسية الأخرى مثل البنطلونات والجنونات والمعاطف هي نوع من الاستثمار . انك تشتريها بهدف ارتدائها بصورة متكررة ولفترة طويلة .

* لذلك اشترى أفضل ما تستطيعين لأن هذا يعنى قماشاً جيداً وصناعة جيدة ولياقة أفضل وحياة أطول !

الطول المثالى لكم :

جربى عندما تثنى كفك فإن أسفل الكم يجب أن يلامس ظهر الكف . أن هذا يعنى أن الكم يجب أن يغطى عظمة الرسغ . للإيهام بأن الأكمام تبدو طويلة عندما تكون قصيرة ، تأكدى بأن معصم القميص أو السويتير يظهر من تحت كم الجاكيت . ولاضفاء شكل أجمل حاولى قلب معصم القميص فوق معصم الجاكيت .

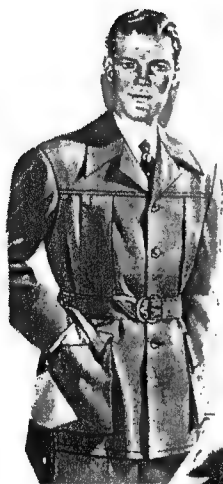
الجاكيت الملائمة Blazer

سواء كانت بصدر مفرد أو مزدوج ، كروازيه،

* القاعدة الأولى لهذا النوع من الجاكيت هي أن النوع المفرد الصدر هو الأفضل والأسهل والأقل ضخامة ويتحرك فوق الجنولة والبنطلون بكل راحة وسهولة .

* الثنيات غير الكبيرة جداً أو الحادة جداً هي الكلاسيكية وأجملها ما كان عرضها بحدود ٦ سم .

* استعملى دائماً الأزرار البسيطة لكل أنواع الجاكيتات والمعاطف والبلوزات، وأفضلها ما كان لونها متوافقاً مع لون القماش . أما من حيث الشكل فالنوع



الكلاسيكى هو ذو أربعة أزرار مثل طقم الرجل، وهذا يعنى أن باستطاعتك ارتداء الجاكيت فى الليل والنهار مع إضافة أو خلع بعض الأكسسوارات .

* كتفا الجاكيت والكوله يجب أن يقعوا فى توازن فوق كتفيك وعنقك . إذا كانت الكوله تحتك بعنقك عند رفع رأسك مستقيماً أو تبدو مرتفعة قليلاً وتترك فجوة على ظهر العنق فهذا يعنى أن هناك اختلالاً فى التوازن . وإذا شعرت بضغط الى أعلى أو الى أسفل على الكتفين فإن هذا يعنى أن هناك خطأ ما . وإذا لم تتمكن من تحريك ذراعيك فوق رأسك بكل راحة يدل على أن كل شئ حم فى الخياطة .

* أن بطانة الكتفين مهمة إذا لم تكن نافرة الى أعلى بما يزيد عن ١٢ ملم من خط الكتف الطبيعى . يجب أن يكونا كتفا الجاكيت دائماً بوضع أفقى صحيح . أما أكمام الجاكيت فيجب أن يحددا بنعومة من كتف الجاكيت ولا يندبو حد بطانة أو خياطه الكتف .

* يجب أن يتحرك هيكل جسم الجاكيت بنعومة عند انحناء الخصر ثم الى الخارج والأسفل وليس الى الخارج دائماً كأنها جونله .

* تفحصى الشكل الجانبى فحاشية الجاكيت يجب أن تكون مستقيمة ونبس متهدلة ولا تشكل زاوية بحيث يظهر أطول من المقدمة .

* إذا كانت هناك فتحة فى ظهر الجاكيت فإن هذه الفتحة يجب أن تقفل بخط مستقيم دون أن تترك فجوة . لاختبار ذلك قفى منتصبه وألقى نظرة أمام مرآة ثلاثية .

ولمزيد من طول الساق ابحنى عن الجاكيت تكون رقيقة الطرف قليلاً فوق خصرك الطبيعى أى على شكل الجاكيت الفارس (الجوكى) وتذكرى بأن تكون

كل المتحنيات الداخلية والخارجية قلما يمكن ملاحظتها لأن هذا هو السر ! أى تأثير الإيهام بخصر أعلى سرعان ما ينعكس على جعل الساقين يبدوان أطول. أنها مسألة أجزاء من الستيمتر تجعل هذا الجسم يبدو فى شكل أطول من الحقيقة

الجاكيت المربعة الشكل

أن هذا الشكل هو أساساً بديل ذو فتحة لجاكيت السويتر وواحد من أكثر الأشكال اطراء للجسم وسهولة من حيث الارتداء . السر فى الجاكيت المربعة الشكل هو أن تسقط مثل القالب من الكتف حتى العاشية ، نهاية الجاكيت، .

الطول :

أن طول هذا الشكل من الجاكيت يتراوح بين الذى يغطى أعلى عظمة الورك حتى منتصف الفخذ . هنا يجب أن تعرفى شيئين : هل دولاب ملابسك تضم بطولونات أكثر من الجونلة ؟ هل لدى جسدك مشكلة من ناحية المؤخرة ؟ كلاهما مهمان .

* إذا كانت عظمة الورك عريضه عن طول الساق فيفضل ارتداء الجونلة لأنها تمنع إيهاماً بمزيد من طول الساق . يجب أن يكون لون الجاكيت متوافقاً مع لون الجونلة وليس أغمق منها .

* إذا كنت تريدان تطويل الساق فإن القاعدة العامة هى أن تحافظى على ارتداء الألوان الأغمق على القسم السفلى والألوان الأفتح على القسم العلوى للجسد .

* إذا كنت تريدان التقليل من النسب العليا (مثل كتفين عريضين أو ثديين كبيرين .. الخ) استعملى لوناً أغمق للقسم العلوى ولوناً أفتح للقسم السفلى شرط أن تتميزى بطول الساقين كيلا تبدين قصيرة .

* إذا كان طول الجاكيت من عظمة الورك الى أعلى الساق طويلاً فإن هذه لا

تناسب ارتداء البنطلون ما لم يكن جسدك متناسباً تماماً ، لأنها تقطع عبر منتصف المؤخرة عند النقطة التي يبدو فيها الفخذان والمؤخرة نقطة تركيز .

تأكدى بأن أى جاكيت ترتدينها مع البنطلون يجب أن تغطى المؤخرة دائماً حتى عندما تسيرين ، وتذكرى هنا بأننا نتحدث عن أجزاء من الستيمتر !

* كلما كان منتصف الفخذ أطول فإن الطول بنسبة $\frac{3}{4}$ هو الطول الأنسب مع البنطلون لأنه يغطى الوركين والفخذين والمؤخرة شرط أن يكون لون الجاكيت متوافقاً مع لون البنطلون وتذكرى بأن قاعدة الطول هى الأفق من فوق والأغمق من تحت .

* إذا كنت ترتدين كلا من الجونثله والبنطلون بصورة متبادلة فابحثى عن طول جاكيت يغطى المؤخرة تماماً .

* حاذرى من كثرة الجيوب فكثيراً ما يكون هذا الشكل مصمماً على أساس جيبيين للصدر وجيبين لليد . جيوب الصدر تلتفتان النظر الى اللذين كما أنهما يقصران العنق ويجعلانك تبددين ضخمة من فوق .

* بصورة عامة كلما قلّت الجيوب كلما كان ذلك أفضل لأن الجاكيت عندما تصبح أكثر قابلية لتغييرات الأكسسوار وهذا يعنى حياة أطول فى اللبس !

* قفى بطريقة جانبية . يجب أن تكون حاشية الجاكيت مستوية تماماً وإلا فإن التوازن يصبح رديئاً ولن يبدو معتدلاً .

* اختارى أقمشة ذات وزناً معيناً صالحاً للخياطة فالشكل يعتمد على مدى الاستقامة والانسدال من الكتفين بدون أن يتهاوى . القطيفة والتويد والقطن والجابردين هم الأفضل .

الجاكيت القميص

شكل ، الجاكيت السفارى ، هو الأكثر شيوعاً فى الأقمشة الأنعم وهى أقل ضخامة لأنها غير مبطنه والهدف منها أن تلبس بحزام أو بدون حزام . فى هذه الحالة فكرى فى أقمشة الفانيلا والتويد الناعم والجيرسيه وحتى الأقمشة الحريرية ! قد تكون الجاكيت القميص خير بديل فى متناول اليد لطقس دافئ بلون البيج أو الأزرق الكحلى أو مزيج من الحرير والكتان . هنا يتوجب عليك أيضاً أن تتبعى قواعد طول الجاكيت بالنسبة للجونله والبنطلون .

* أن الطول الكلاسيكى لهذه الجاكيت هو ١٢ ملم تحت المؤخرة أو أطول قليلاً من طول الجاكيت المربع لأن هذا الشكل يصبح أقصر عند استعمال الحزام . لذلك إذا قررت ارتدائه بحزام جريبه من حيث الطول . أما إذا قررت ارتدائه محلولاً بدون حزام فربما ترغبين فى تقصير الجاكيت خاصة إذا كنت بحاجة للمزيد من طول الساقين .

السويتير

* هذه الجاكيت ذات شكل مربع مستقيم من الكتف وهو عادة بدون فتحة وأزرار . وهو جاكيت جيد وفى متناول اليد لأنه يتحرك بسهولة فوق الجونله والثوب !

* يجب أن تكون انحناءة فتحة الرقبة فى خط ناعم منخفض من الأمام بحيث يكشف عظمة الرقبه . إذا تحرك من الأمام الى أعلى أو استقر عالياً جداً على جانبي العنق أو على ظهرها فهو خطأ !

* ففى منتصفه . أن مقدمة الجاكيت يجب أن تقفل الحافة الى الحافة وأن تتساقط عليك مستقيمة كالعقاب ومقلدة من العنق حتى النهايه يجب أن تكون بدون أى فجوات أو تموجات فى أى مكان !



* هذا الطول يعمل بصورة أفضل إذا كان أقصر قليلاً من طول الجاكيت . القياس هو تحت عظمة الورك الى قمة الساق . الجاكيت لاتعتبر مثالية فوق البنطلون إذا كانت لديك مشكلة فى الافخاذ والمؤخرة . ومع ذلك فهو شكل صحيح للبنطلون إذا كان الطول $\frac{3}{4}$ أى لمنتصف الفخذ فوق الركبة وتكون بطول المعطف ويلبس فوق الجونله والثوب .

الخصيخ :

يفضل نفس الأقمشة المقترحة للجاكيت المربع للشكل لأنها يجب أن تتساقط بشكل مستقيم دون أن تنتهوى مثل الثويد المنبسط والحرير والكتان والقطن والساتان للمساء ، وهو هام لو كان من القطيفة لأنه مناسب للنهار مع الفانيلا والثويد والجيرسيه .

الجونله :

مهما كان شكل الجونله فإن حزام الخصر يجب أن لا ينثنى أو يشد فبالإضافة الى الضغط والشعور بالضيق فإن الخصر المشدود يؤدى الى اختلاف اللياقة الصحيحة للجونله .

هناك أشكال كلاسيكية للجونله من أهم مواصفاته كل مما يلى :

١- الجونله المستقيمة Straight Wrap

* هذا الشكل يناسب معظم الأجسام لأنه يمتاز بإكساب الجسم النحافة كما أنه يساعد على سهوله التحرك .

* يعتبر هذا الشكل نوعاً من الاستثمار لأنه مناسب للنهار والمساء . جونله ضيقة من القطن الأسود مناسبة للصيف بينما إذا كانت من الصوف الأسود أو الجابردين فهي مناسبة للشتاء .

الطول المثالى :

هو الذى يغطى تماماً منطقة فيها باطن الساق .

* عدد شرائك جونله ضيقة تأكدى بأنها تسقط مستقيمة من الخصر حتى الحاشية الزيل بدون أية زوايا .

* تأكدى بأنك تظلين ملفوفة عندما تمشين أو تجلسين . هذا الشكل تناسبه معظم الأقمشة علماً بأن الصوف الثقيل يزيد الوزن بسبب الطبقة الأمامية المزدوجة.



٢- الجونله ذات الطيات الأمامية ، الكسرات، Front - Pleated Skirt

* هذا الشكل يكون أحياناً بطية من الخلف وهو شكل مناسب للتخسيس ولكى يبدو أكثر لياقة فإنه يجب أن يسقط مستقيماً على الجانبين من الخصر حتى العاشية ، الزيل، وعندما تقفين مستقيمة مع ضم الساقين فإن الطيات يجب أن تقفل تماماً الى الأسفل .

* القماش المتوسط الوزن هو الأفضل لهذا الشكل مثل القطن والصوف والكريب والجابردين والكريب دى شين . يمكنك ادخال الثياب العليا تحته أو فوقه طالما كانت منطقة الوركين مألسة ، منخفضة .

* القماش مهم بالنسبة لهذا النوع . الصوف الثقيل مناسب إذا كان فقط متوازناً بدقة . ابعثى عن الأقمشة الرقيقة لهذا الشكل وابتعدى عن شراء الجيرسيه لأنه ضعيف من حيث تحمل الطيات .

٣- الجونله المفتوحة من الأمام Front- Slit Skirt

* هذا شكل من أشكال التخسيس لأنه ضيق لكن بشرط أن يكون فقط مستوياً ومستقيماً من الخصر حتى العاشية .

٤- الجونله البنطلون المطوية Trouser - Pleasted Skirt

هذا شكل كلاسيكى كبنطلون ذو طيات ! هناك تشابه مع البنطلون بوجود سوسته أمامية .

* سر اللياقة هنا يكمن فى النباتات الجانبية التى يجب أن تسقط مستقيمة من الخصر حتى العاشية ، الزيل ، .

* ارتدى هذا الشكل كأنك ترتدين البنطلون فهذه الجونله سهلة ومناسبه للنهار لكنها غير مناسبة للمساء إلا إذا كانت سوداء .



الذهب شورت

* الأقمشة المناسبة لهذا الشكل هي أقمشة البنطلون وأفضلها الجابردين والقطن الناعم والفانيلا والتويد ، كما يفضل ادخال البلوزة أو القميص تحت الجونله .

* الخصر هنا يجب أن يكون رخواً قدر الامكان لأن الطيات تضخم المعدة . لكن إذا كان الخصر رخواً ولا يوضع حزام للجونله يساعد على أن تسقط مستقيمة وناعمة حتى « الزيل » الحاشية فإن هذا الشكل قد يكون بمثابة تمويه للمعدة !

* الطول مهم فى هذا الشكل إذ يجب أن يكون الطول كافياً بحيث يغطى النقطة التى ينحنى فيها ظهر باطن الساق نحو الركبة .

٧- الجونلة الدرايبه Bias Skirt

* هذه الجونله ممتازة فى الأقمشة الناعمة التى تساعد على الحركة مثل الصوف الرقيق أو الحرير أو القطن الرقيق أو جيرسيه الحرير أو الكريب . قد تصبح هذه الجونله ثقيله وقاسية فى الأقمشة ذات الوزن !

تذكرى أن من طبيعة هذه الجونله أن تلتصق بالمعدة والفخذين ، فإذا أردت التمويه على هذه المناطق فقد لا تكون هذه الجونله هى المناسبة لك !

* هذا الشكل مفضل فى الأقمشة الرقيقة مثل الجورجيت والحرير الرقيق والقطن الشفاف إذا كانت أطول بقليل للمساء ، أى لغاية منتصف باطن الساق إذا كان ساقك طويلين .

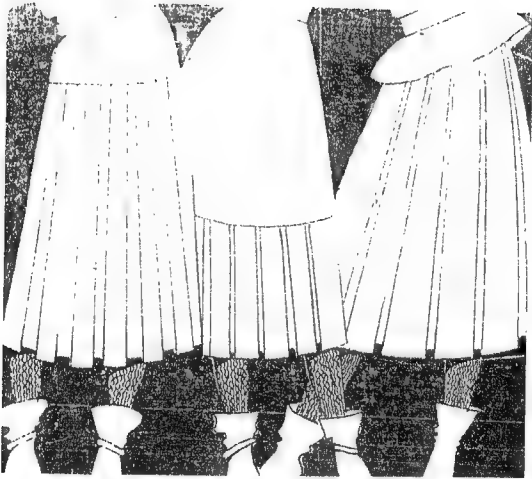
٨- الجونله ذات الكسرات المغلقة من الأمام

Hip - Stitched Pleated Skirt

* هذه الجونله ذات طيات وحبكة من الأمام فقط بينما تسقط مالمسة ومستقيمة من الخلف وهى لا تناسبك إذا كانت لديك مشكلة من حيث المعدة والفخذ .



أنماط الجونلة الدرابية



أنماط الجوتنة البليسيه

* هذا الشكل يبدو أكثر جمالاً في الأقمشة الأنعم، فكلما زادت الطيات كلما وجب أن يكون القماش أكثر نعومة لأن هذه هي القاعدة ! الأقمشة المناسبة هي الصوف الناعم والجابردين والحرير والكريب ومزيج الحرير والصوف، وهو غير مناسب القماش الجيرسيه .

* هذا الشكل مناسب لاطالتك نظراً لوجود الكثير من التأكيدات العمودية ،
الرأسية،

* أجمل ما في هذه الجونله هو تحرك الطيات كلما مشيت حيث أن القماش يصبح أرق ويعطى مزيداً من الطول خاصة حول الساقين مع مزيد من الاطراء.

* الطول الصحيح لهذه الجونله في النهار والمساء يجب أن لا يكون أقصر من نقطة انحناء ظهر باطن الساق بظهر الركبة .

* ابحثي في هذا الشكل عن خط مستقيم من الخصر حتى العاشية خاصة إذا وقفت منتصبه وضممت ساقيك وبدت كل الطيات مقفلة باستقامة ونعومة .
يمكنك ارتداء بلوزة أو قميص من تحته أو فوقه .

القاعدة العامة :

ابحثي عن رجلان مستقيمتان لإحداث الإيهام بنفس العرض من أعلى الى أسفل . العرض السفلى يتراوح بين ٤٢ - ٤٧ سم . القاعدة تتبع بنطلونات الرجال المخاطة جيداً .

للوصول الى أفضل إيهام برجل مستقيمة كالتقالب هو عندما يكون العرض الأسفل للرجل أضيق قليلاً من العرض عند الركبة . القياس بالنسبة للركبة يتراوح بين ٤٧ - ٥٠ سم ومن أسفل الارجل يقل تدريجياً بحيث يتراوح بين ٤٢

- ٤٧ سم .

أن عرض رجل البنطلون يزيد وينقص بسرعة من موسم لآخر، فإذا حافظت على المقاييس أعلاه فإنك تضمنين حياة أطول !

* القاعدة العامة للطول هي : يجب أن يضرب أسفل البنطلون برأس الحذاء ومن ثم يتكسر قليلاً كي يبقى ضارباً برأس الحذاء عندما تمشين . عند قياسك الطول تأكدى من ذلك عند المشى ! يجب أن يكون الطول مستوياً من كل الجوانب دون أن يشكل زاوية من الخلف .

* قيسى طول البنطلون حسب حذائك النهارى ومن ثم زيدي أو قصرى ٣ ملم حسب ارتفاع حذائك الثانوى .

* يمكن أن يكون البنطلون أقصر بقليل فوق الصندوق . تذكرى بأننا هنا نتحدث عن أجزاء من السنتيمتر .

* يجب أن لا يكون كنار خصر البنطلون عريضاً عرض ٢,٥ سم هو العرض المثالى . يجب أن يقع كنار البنطلون على الخصر بكل راحة وبدون أى تقييد .

* احذرى من بنطلون ذو كنار خصر يجلس تحت الخصر الطبيعى لأنه يقصر الساق، وكلما كان الإبهام بخصر أعلى كلما طال الإبهام بطول الساق !

* ألقى نظرة فاحصة على مظهرك الخلفى بواسطة مرآة ثلاثية للحصول على أفضل زاوية مباشرة وتذكرى بأن الجيوب تبرز الفخذين والمؤخرة كما أن الشد من الخلف والحبك الموجود كثيراً فى الجينز يبرزان أيضاً الفخذين ويفضل أن يكون رخواً على الجانبين كي يسقط البنطلون مستقيماً ويجاذبية أكبر !

* تفحصى الظل الاجمالى فالبنطلون يجب أن يكون معلقاً باستقامة من الخصر

الى القدم دون أى تجعد . يجب أن تكون السوست مخفية .

١ - البنطلون المنبسط Flat Pant

* أفضل قصة لهذا الشكل هى مثل قصة بنطلون الرجل أى خصر طبيعى، عراوى للحزام وجيوب جانبية .

* هذا شكل مناسب لإمالة الظل ! يمكن ارتداء البلوزة أو القميص أسفله أو فوقه بسهولة لعدم وجود طيات . إذا كان لديك فخذين أو معدة أو مؤخرة ترغبين فى اخفائهم فإن هذا الشكل هو المناسب لك . ارتدى فوقه رداء أو جلباباً يصل الى منتصف الفخذ فهذه عملية تمويه جيدة !

* ابتعدى عن التفاصيل الزائدة مثل الحيكات العالية والشد من الخلف والجيوب الخلفية لأن مثل هذه التفاصيل تستعمل قناعاً لاختفاء الأخطاء .

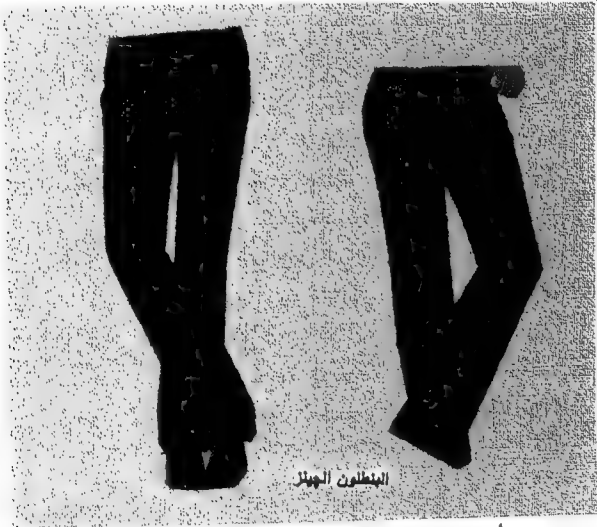
* أن أى قماش من التويد حتى حرير شانتونغ هو مناسب لهذا الشكل لكن ابتعدى عن الحرير الناعم جداً .

* هذا الشكل مناسب تماماً للنهار والمساء وأن وجود زوج من هذا الشكل فى خزانة ملابسك أحدهما مخمل بنى والثانى جابردين أسود يمكنهما أن يصنعا المعجزات لأن هذا الشكل بسيط ويمكنك أن تضيفى إليه أو تنزعى منه الكثير من الاكسسوارات .

٢ - البنطلون الجينز Jeans

اشترى كل ما هو كلاسيكى وارتنى كل ما هو كلاسيكى! لا تكثرثى لما تقوله إعلانات الدعاية وابتعدى عن الشد من الخلف ! هذا إذا كنت شابه . لكن الكنار هنا يبدو بشعاً على معظم الأجسام وفى أى عمر. السر هو أن يكون مستقيماً ونحيفاً ومرتباً .

* الجينز المفصول جيداً هو شرط أساسى خاصة إذا كان باللون الأزرق فالجينز الجديد يبدو أقل سهولة لأن شرط الجينز هو أن يكون خالياً من كل العوائق كالنشا والصمغيات التى تضاف له أثناء التجهيز .



البطلون الجينز

* تجنبى الأشكال غير الكلاسيكية الكثيرة الحبك والطيات والتفاصيل الخداعة !
أفضل الأقمشة للجينز التقليدى هى القماش القطنى المتين (Denim)،
والنسيج القطنى المبردى (Cotton Twill)، والبويلين القطنى الرقيق للطقس
الدافئ . أما الأقمشة المخملية إذا صنعت بطريقة جيدة فهى ممتازة للأجسام
الشابة .

- * يجب أن لا يكون الجينز غالباً لأنه مفيد وسهل فى النهاراً وفى ليلاً ولاشئ يضاهى الجينز المغسول جيداً خاصة إذا ارتديت فوقه سويتز Sherland أو جاكيت تويد مع بوت بكعب منخفض ومصقول جيداً فهذا الذى هو الأفضل .
- * إذا تبين لك أنك لاتظهرين طويلة ونحيلة بالجينز فلا ترتديه !

٣- بنطلون المطاط Elastic Pants

- * مفتاح اللياقة فى هذا البنطلون هو الابتعاد عن الزيادة فى القماش حول مناطق الخياطه حتى لا يكون هناك فائض من القماش حول الخصر والفخذين عندما يتمدد المطاط عند الارتداء .
- * تأكدى بأن تكون الخياطات الجانبية والداخلية معلقة باستقامة ولا تتجمع لأن هذا البنطلون يصنع عادة من أقمشة رقيقة تحتاج الى مزيد من العناية عند خياطتها .
- * هذا الشكل يليق بمعظم الأجسام لأنه يكسب الجسم النعافه خاصة مع الرداء أو القميص الطويل . كونى حذرة عندما تخططين لإرتداء بلوزة فوقه بتحاشى ادخالها تحته أو ارتدائها فوقه دون أن تصل الى تحت المؤخرة لأن هذا الشكل يكشف كثيراً من عيوب الجسم .
- * اجمعى عندك مجموعة من هذا البنطلون بأقمشة حريرية لأن فائدته لا حد لها كلباس مسائى سريع خاصة فى الطقس الدافئ وأضيفى إليه تي شيرت أزرق كحلى وصندل ذو كعب .
- يناسبها الاقمشة الجبرسية ثم الحرير والقطن الرقيق والمخمل الحريرى الرقيق والساتان والكريب، أما بالنسبة للصوف والجابردين فتأكدى من ناحية اللياقة لأن هذين النوعين هما أساساً للأشكال الأخرى من البنطلونات .



البنطلون المطاط

٤- البنطلون ذو الطيات Pleated Trousers

* هذا شكل كلاسيكى آخر عظيم لكنه قد يؤكد على الفخزين بسبب الطيات لكن إذا كانت هذه الطيات منبسطة الى الداخل فقد تخفى قليلاً من الضخامة!

* يفضل قص هذا البنطلون على شكل بنطلون الرجل بخصر طبيعى بدون فتحة أمامية مع حلقات للحزام وجيوب جانبية . تأكدى بأن الجيوب تنحرف قليلاً إذا كنت ترغبين فى التقليل من حجم الفخزين لأن الجيوب إذا كانت مباشرة على طول الخياطة الجانبية صعوداً وهبوطاً فإنها تعطى إيهاماً بأفخاذ ضخمة وتصنيف طبقة أخرى من القماش حيث لا تدعو الحاجة !

يجب أن لا تنفتح الطيات كما يجب أن تتساقط بدعومة واستقامة مع رجل البنطلون بدون أية عوائق .

* هذا الشكل من البنطلون مناسب للنهار وفى المساء . وهو مناسب أيضاً لادخال القميص أو البلوفر تحته . ويمكنك ارتداء البلوزة أو القميص فوقه شرط أن يتوقف طولهما فوق الطيات .

الاقمشة اللطيفة والجابردين والفانيلاً والقטיפىة والقطن كلها مناسبة لهذا النوع من البنطلون وابتعدى عن الحرير الرقيق جداً ماعدا حرير شانتونج شرط أن تتم خياطته عن خبرة فائقة بسبب التفاصيل العديدة فى هذا البنطلون .

الثوب « الفستان »

القاعدة العامة :

فكرى فى النسب والألوان المتوافقة وكذلك فى الاقمشة الجميلة . هناك أربعة أشكال أساسية للثوب هى :

١- الثوب القميص



٦- البونسيون



٥- البوليوتات



٤- قميص بوسطن



٣- المكسم



٢- القمصين



١- الدفري



٩- فستان الباطن



٨- الكريزية



٧- الدريل



١٢- خيمه



١١- أمير



١٠- ايلكازيه

٢- الثوب الفضفاض (Chemise)

٣- الثوب اللف

٤- الثوب ذو الخصر المحدد

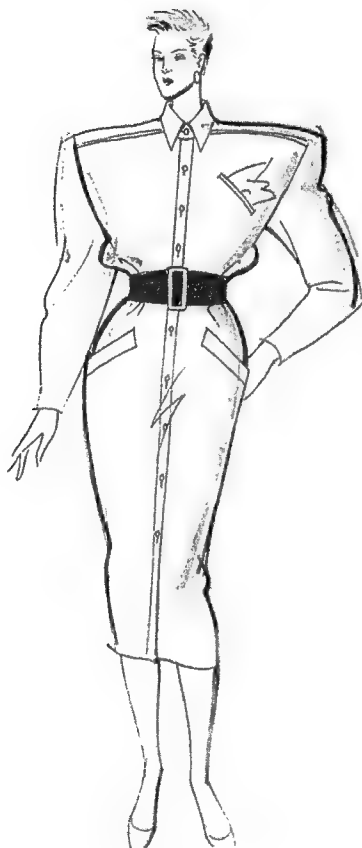
١- الثوب القميص Shirt dress

* الشكل : المجموعة الأكثر نفعاً هي المستقيمة من الكتف حتى العاشية .
الدكولتيه والمعصم يجب أن يكونا مرنان وبدون نشا . أما بالنسبة للتفاصيل
فيجب التقليل من الزخرفة قدر الامكان ، أى الحد الأدنى من الخياطات
البارزة والجيوب والأزرار على أن تكون ألوانها متوافقة مع لون الثوب . من
الأفضل وضع أربع عراوى للأزرار صغيرة وبسيطة .

* أفضل الأقمشة لهذا الشكل هي الناعمة مثل الحرير والقطن الرقيق والجيرسيه
والصوف الرقيق الناعم والكتان ومزيج الصوف والحرير . أى الأقمشة التي
تتحرك باغراء وتناسب كل موسم .

* يعتبر هذا الشكل عالمياً ويناسب معظم الأجسام طالما هناك حد أدنى من
الامتلاء فوق وتحت الخصر عند وضع الحزام . يمكن التحكم بهذا الامتلاء
بواسطة تناسب عرض الثوب من الكتف وحتى الزيل وهذا يكسب الجسم
نحافة بمقدار ١٢ - ٢٥ ملم لجعله مناسباً لك !

* تغيير الاكسسوار بالنسبة لهذا الفستان القميص يغير مظهره فمثلاً حزام جلد
على ستان حرير مناسب للنهار . ولتغيير المظهر فى الليل صنعى حزاماً من
الساتان الأسود وارتدى فستاناً مفتوح الأزرار حتى الخصر تحته بلوزة من
الحرير الأسود . أضيفى مجوهرات جميلة . كما يمكنك ارتداء جاكيت تويد
فوق فستان حرير فى أيام الخريف وجاكيت قطيفة لحفلة فى المساء وجاكيت



الثوب الكميص

كتان أو قطن في الصيف .

* إذا كان لديك فخزين كبيرين أو زيادة في الوزن يمكنك اختيار فستان على شكل جلباب مستقيم بدلاً من المخاطرة بفستان مشدود من الوسط أو ارتدى فستان قميص حريري ومستقيم ! تأكدى بأن الطول يغطي اغراء لساقيك . هذا الشكل عظيم إذا كنت طويلة ونحيفة .

للخداع البصرى : إذا كان هذا الفستان جيد التفصيل مستقيماً ناعماً وجميلاً يمكنك استعماله كمعطف .

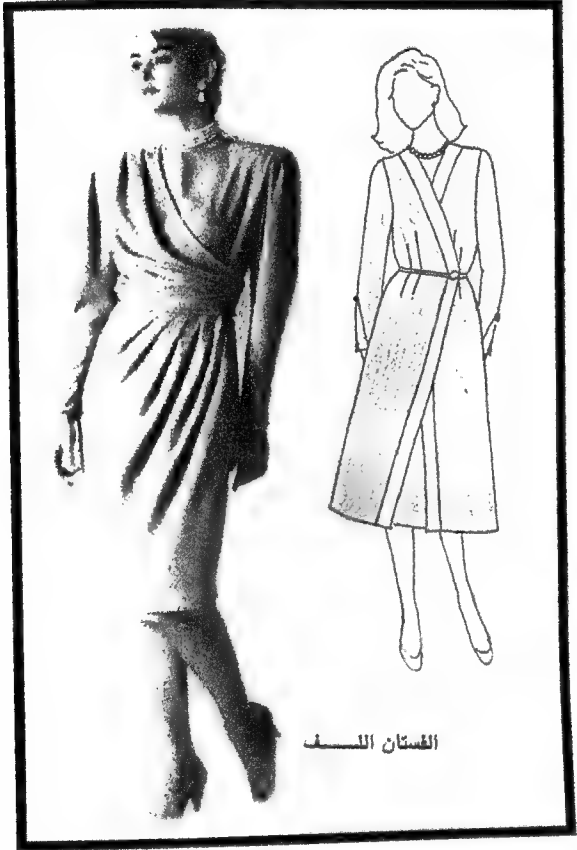
٢- الفستان اللف Wrap Dress

* هذا الشكل هو الأكثر نفعاً لأنه يوضع له حزام منفصل بدلاً من الحزام المتصل الذى يقلل الفستان . وهذا الحزام يمر عبر فتحة فى الجنب ثم يلف . كما أن هذا الشكل يعطى الجسم تناسباً ونخافه بعد غلقه ووضع الحزام الذى باستطاعتك استبداله . أن هذا يعنى بأنه فستان مناسب للنهار والمساء للشتاء والصيف ويعتبر كنزاً لخزانة ملابسك .

* أن المهم فى هذا الفستان هو مقدار اللف إذ يجب عليك التأكد بأنك عندما تمشين وتجلسين لن تكون هناك مفاجآت وأنه يسمح لك بالتحرك بحرية دون أن تجدى نفسك فجأة فى شكل غير مناسب .

* هذا الشكل من الفستان يأتى عادة بأكمام قصيرة أو طويلة أو بدون أكمام خاصة إذا كان القماش من الكتان الجميل الرقيق . كما أن الديكوليه قد تكون ضيقة أو بدون فتحة وتكون على شكل حرف « V » .

هناك عدة طرق لارتداء الفستان اللف إذ يمكنك أن تفتحيه أكثر من الأعلى وترتدى تحته تى-شيرت مع جاكيت تويد بنى لأيام الخريف أو جاكيت مخمل



الفستان اللسيف

أسود للمساء .

* هذا الفستان مناسب لمعظم الأجسام حتى لو كان لديك ثديين كبيرين أو كتفين عريضين، وهو مناسب للعنق القصير والثديين الصغيرين لأن العنق المفتوح يكشف البشرة ويطيل العنق . كما أن الخط المتعارض يعطى إيهاًمأً بتدبين أكبر .

٣- الفستان الجلاباب Tunic - Shaped Dress

* السرفى هذا الفستان هو الخط المستقيم لأن المقصود به هو أن يرتدى محلولاً من الكتف حتى الزيل . ويمكن ارتدائه بخصر مقيد أو مع حزام مع بلوزة سهلة فوق الحزام وقليل من الزم تحته .

* يمكنك أن تجدى تفاصيل عديدة لهذا الشكل أى بدون أكمام أو بدون حزام أو أكمام طويلة مثل أكمام القميص أو كيمونو أو أكمام ضيقة مستقيمة . يمكن أن يكون خط العنق عارياً أو مستديراً أو على شكل حرف «v» عالياً أو منخفضاً مع أو بدون فتحة . هذا الشكل بسيط يمكنك بكل صراحة أن تدخل على تفاصيل عديدة شرط أن تراعى قوامك والنسب التى تحتاجينها !

* الأقمشة المناسبة لهذا الفستان هى الأقمشة الناعمة مثل الحرير والصوف الناعم والجيرسيه والكريب دى شين ومزيج الصوف والحرير والكشمير والقطن الناعم .

* ولما كان باستطاعتك ارتداء هذا الفستان بدون حزام فإنه الشكل المناسب للوزن الزائد أو المؤخرة الكبيرة أو الفخذين الكبيرين ! إنه مناسب للعمل ولحفلات الكوكيتيل والعشاء والمسارح .



الفستان الجلاب

ولخداع البصر للوزن الزائد :

ارتديه محلولاً بدون حزام إذا كان لديك فخذين كبيرين وأضيفي إليه شالاً كبيراً من الحرير الأسود أو من الكشمير الرقيق لمزيد من إبعاد النظر ! تذكرى بأن تكون ألوان الجوارب والحذاء متوافقة مع لون الفستان .

٤- الفستان ذو الخصر المحدد

The Dress with a Defined Waistban

* هذا الفستان يكون له وسط فى مكان الخصر فى المكان الذى تتصل فيه البلوزة أو القميص مع الجونله يمكن أن يكون تحديد الخصر بسيطاً ويعطى فيه نفس تأثير الفستان الشبيه بالجلباب عند وضع الحزام عليه .

* لارتداء هذا الشكل . كما يجب عليك أن تعرفى أن هذا الشكل يكون عادة أقل كلاسيكية وأقل حركة ونفعاً .

* هذا الشكل مناسب لمصدر ممثلى على الجونله ضيقة إذا كنت طويلة والفخذين نحيلين .

٥- فساتين المناسبات الخاصة

Special Occasion Dresses

* أنك تشتترين هذه الفساتين لانك بحاجة لارتداء شئ كامل لحضور مناسبة اجتماعية هامة مثل حفلة زواج أو حفل عشاء رسمى .

* يجب أن تكونى حذرة جداً عند شرائك مثل هذه الفساتين فهى مغرية وجميلة . ابحتى عن هذه الفساتين باسترخاء وقبل حلول موعد المناسبة الاجتماعية مع التأكد إذا كانت مناسبة لقوامك وضمن إمكانياتك وإليك مجموعة من هذه الفساتين



فستان المناسبات

المعطف :

يعتبر المعطف استثماراً رئيسياً فاشترى أفضل ما يمكنك شراءه ! يجب أن يكون المعطف من القماش الممتاز الجيد التفصيل والخياطة والأفضل لياقة وأطول حياة .

* تذكرى بأنه لا يوجد معطف واحد يمكن أن يفي بكل احتياجاتك، لذلك قبل الاقدام على هذه الخطوة قومي بتحليل خزانة ملابسك والألوان الأساسية لثيابك لاختيار معطف بلون حيادى يمكن أن يتناسب مع تلك الألوان .

* ماهى الثياب التى ترتدينها أكثر من غيرها ؟ هل هى الجونلات أو بنطلون أم فساتين ؟ إن المعطف اللائق هو الذى يكون مناسباً فوق الجونلة والبنطلون .

* قومي بتحليل برنامجك اليومي فإذا كنت تعملين فى مكتب فأنت بحاجة الى معطف عمل . وإذا كنت تمضين وقتك فى البيت ورعاية الأولاد فإن معطفاً من التويد يمكن أن يخدمك كل يوم . وإذا كنت تسافرين أو تقودين السيارة فأنت بحاجة الى معطف عملى . هل تحضرين العديد من حفلات الغداء أو الاجتماعات ؟ هل الملئس الذى تعيشين فيه دافئاً أم متقلباً ؟ كل هذه العوامل يجب أخذها بعين الاعتبار قبل الاقدام على شراء المعطف .

* حلقى جسدك . إذا كان لديك فخذين كبيرين فأنت لست بحاجة الى معطف لف ضيق على شاكلة روب أو أى معطف يقيد الخصر ! هل أنت قصيرة ؟ أن الأشكال البسيطة مع الحد الأدنى من التفاصيل هى الأفضل بالنسبة إليك . ابحثى عن الأشكال الضيقة أكثر من العريضة . هل لديك عنق قصير أو ثديين كبيرين ؟ ابحثى عن وجود الكولة المفتوحة وليس المعطف الذى يقلل عالياً عند العنق .

القاعدة الهامة هي أن البسيط هو الأفضل. ابتعدى عن التفاصيل الزائدة مثل الأزرار الكبيرة المزخرفة أو مزيد من الكشكشة أو أغطية للجيوب أو الجيوب الكثيرة .

والطول يجب أن يغطي معطفك طول الجونلة بهذه الطريقة لن تطل زيل الجونلة عندما تمشين ويتحرك المعطف . إياك والوقوع فى فخ الطول أكثر مما تحتاجين لكى تتمكنى من ارتدائه لأكثر من موسم .

من أجل للياقة فتحه الرقبه والأكتاف هامه جداً . وتذكرى أن سر لياقة المعطف هو التوازن . يجب أن يكون المعطف معلقاً براحة واستقامة من الكتفين وأن لا يكون ثقيلًا عبر الكتفين لأنك ستشعرين بالألم بعد ساعات من ارتدائه وهذا دليل على أن هناك شيئاً ما خطأ من حيث اللياقة !

* تذكرى بأن عليك أن تفكرى بعناية بما سترتدينه تحت المعطف . فإذا كنت ترتدين العديد من الجاكيتات فجربيه والجاكيت تحته وهل يمكنك عندما التحرك بسهولة فيه دون أن تظهرى وكأنك محشوة؟ أما إذا كنت ترتدين المعطف فوق السويتر أو البلوزة أو الفستان الرقيق فإنك لا تريدين أن تظهرى وكأنك غارقة فيه بل يجب أن يقل بلياقة مثل الجاكيت .

* الفتحة الأمامية للمعطف يجب أن تتدلى وهى مقفلة بصورة مستوية عندما تقفين منتصبه والساقان معاً . يجب أن تكون الجيوب منبسطة غير مفتوحة . كما يجب أن تتمكنى من رفع ذراعيك بكل سهولة دون الشعور بأية مقاومة .

* تفحصى البطانة التى يجب أن لا تكون ضيقه أو واسعه عن قماش المعطف . هناك خمسة أشكال كلاسيكية من المعاطف سنعطى مواصفات كل منها كما يلى:

١ - المعطف الكلاسيكى المستقيم

Straight Classic Overcoat

* هذا معطف يمكن ارتدائه بكل سهولة فوق البنطلون وكذلك فوق الفستان والجنونة وهو شكل مستقيم وبسيط سهل الارتداء لمعظم النسب . ابحاثى عن المعطف المنفرد الصدر لنفس السبب الذى تبحثين فيه عن الجاكيت .

* أن تدلى هذا الشكل هو السر فهو شكل مستقيم ويجب أن يتدلى مستقيماً ومستوياً من الكتف حتى الزيل . أنظري جيداً الى منظر ك الجانبى للتأكد بأنه يتدلى عامودياً وباستقامة .

* تأكدى بأن تنيات المعطف ليست الى الحد الأقصى، أى ليست عريضة جداً أو صغيرة فالوسط هى الأنسب أى ٦,٥ سم .

ابحثى عن الموديل الذى يكون ضيقاً وليس واسعاً وإلا فستظهرين وكأنك استعرتة .

من حيث الأقمشة أفضلها الكشمير والصوف الناعم مثل معاطف الرجال باللون الأسود والأزرق الكحلى .

٢ - معطف الردينجوت (المكسّم)

Fitted Redingote Coat

* هذا هو الشكل الأنوى الأفضل خاصة للقوام القصير إذا كانت انحناءة الخصر تقع تماماً فوق الخصر الطبيعى لجعل الساقين يبدو أن أطول ! يجب أن يكون الطول كاملاً ويغطي الساقين .

* ولما كان هذا الشكل مصمماً عادة بأزرار حتى الرقبة فإنك قد تظهرين مخنوقة إذا كانت رقبتك قصيرة أو ثدياك كبيران .



الهبطسو الكلاسيكي

* يفضل التفاصيل الأبسط والأقل قدر الامكان لأن هذا الشكل قد يبدو مفرطاً من حيث التصميم ! يجب أن تكون الجونله تحته ممثلة تماماً .

أفضل الأقمشة لهذا الشكل هي تلك التى تكون سهلة للخياطة مثل القويد الرقيق والصوف الناعم والجابردين .

* معطف الرदनكوت مناسب تماماً للنهار والمساء اعتماداً على نوع القماش واللون. أن معطفاً من القطيفة الأسود أو البنى يكون ممتازاً لو ارتديته فوق معظم الثياب القصيرة فى الليل !

٣- بالطو المطر Trenchcoat

* دققى فى التفاصيل التقليدية مثل اللأيبوليه وقطع الكتف والزم على الظهر يجب أن تكون كلاسيكية ومتوازنة . إذا اشتريت بالطو مطر ترنشكوت فاشترى بالطو مطر حقيقى وإلا فإنه لن يكون ترنشكوت !

* أفضل الأقمشة المناسبة لهذا الشكل الكلاسيكى المضاد للمطر هو البويلون الفاقد أو الجابردين .

* إذا كان لديك كتفين عريضين أطلبى من خياطك أن ينزع لك الايبوليه .

٤- المعطف الكروازيه على شكل الروب

Wrap Bathrobe Coat

* هذا الشكل يتطلب اللف والتحرزيم وعلى هذا الأساس فإنه يبرز الفخذين والمؤخرة والوزن الزائد ! لكن إذا كان مناسب لنمط جسمك فهو أكثر الأشكال تناسباً فوق الجونله والفستان وكذلك البنطلون . إنه يكسب الجسم سهولة فى الحركة فى النهار والمساء اعتماداً على نوع القماش .

* تأكدى بأن القماش ليناً لأن كل شئ يعتمد على مدى نعومة لَفَ وربط هذا



11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

المعطف ! الأقمشة الملائمة هي الصوف الناعم والجابردين والجبرسيه والكشمير والأوزان الخفيفة من التويد .

* هذا المعطف المصنوع من الصوف الناعم الأسود أو الأزرق الكحلى يمكن أن يكون معطفك للمساء للثياب القصيرة .

* هذا الشكل يكون مناسباً جداً إذا كان لديك جسماً خالياً من مشاكل الفخذين والمؤخرة والوزن الزائد لأن هذا الطول جيد وسهل فوق الجونثله والبطلون والفستان الطويل اللحييف شرط أن يكون القماش واللون مناسبين . أما إذا وضعت فراء فيمكنك ارتدائه بدون حزام كعملية تمويه للقوام !

٥ - المعطف الرجلان The Raglan Balmacon

* هذا معطف فضفاض على شكل حرف A تقريباً ورغم أنه جيد لمعظم الأجسام، لكن إذا كنت قصيرة فإنك تخاطرين فى الغوص بأكمام الرجلان مالم يتم تفصيله على الجانب النحيل .

* هذا الشكل هو بكل تأكيد شكل مناسب للنهار فإذا كنت ترتدين البطلون كثيراً فى المساء فإن معطفاً من هذا النوع يكون عملياً .

* من حيث اطول فإذا كان $\frac{3}{4}$ أى حتى منتصف الفخذ فهو ممتاز، كما أن طول $\frac{7}{8}$ أى بمعدل ١٠ سم فوق الركبة فهو جيد أيضاً لكن إذا كنت قصيرة فإن هذين الطولين غير مناسبين .

* هذا الشكل يكون كاملاً إذا ارتديته فوق الجاكيت أو السويتير الثقيل وهو عملى نهاراً ، كما أنه مناسب فوق الجونثله والبطلون .

* أفضل الأقمشة لهذا الشكل هي التويد ووبر الجمل والبويلين والجابردين . أم الجلد فيكون أكثر ملائمة .



بلطو ذات کم رچلان

طرق ارتداء بعض الانماط الملبسية

السويتر :

* عند شرائك سويتر اختاريها من أفضل الخيوط أى من الصوف الناعم .
الكشمير يعتبر مثالياً بالإضافة الى صوف الانجورا والجمال .

* ابتعدى عن كل ما هو صلب جداً وثقيل جداً ويفصل شراء السويتر فى مجموعات منها ذات فتحة عاليه (خلق) وكوله بحار .

* للطقس الدافئ ابللى عن سويتر من القطن أو الحرير أو مزيج من الحرير والكشمير .

* إذا كان لديك افخاذ كبيرة لاترتدى حزاماً فوق السويتر! تأكدى بأن السويتر يتساقط مستقيماً وأمسأ، ووفقى دائماً بين لون كل من السويتر والجونله .

١- ارتدى بلوزة بلون فاتح تحت السويتر

* إذا كانت رقبته طويلة ارفعى كوله البلوزة الى أعلى ولغفيها حول عنقك فوق بعضها واشبكها بديوس ذهبى فهذه خدعة جميلة تعطى شكلاً جميلاً .

* تأكدى من قلب اسورة البلوزة فوق السويتر لاعطاء لمسة جميلة من حيث اللون .

* إذا كان للون السويتر والجونله أو البنطلون متطابقين وليست لديك مشكلة الفخذين فارتدى السويتر فوق الجونله أو البنطلون مع بلوزة تحتها وضعى الحزام .

* ارتدى بلوزة حريرية لون زهر فاتح تحت سويتر رمادية فوق جونله لف من الفانيلا الرمادية وضعى حزاماً من الجلد ذو نحاسية وحذاء وجوارب بلون

متوافق مع ألوان الثياب. أو ارتدى كولة البلوزة مفتوحة خاصة إذا كنت بحاجة إلى إطالة العلق وارفعي الكولة وأملئي خط العلق بعقد ذهبي جميل أو أتركه فارغاً إلا من البشرة.

٢- ارتدى سويتر بكولة مرفوعة مع جونله أو بنطلون

* وفقى بين لون السويتر والجونله أو البنطلون وأضيفي دبوساً جميلاً للكولة المرفوعة على مقربة من عظمة الرقبة. لإطالة العلق ارتدى سويتر بكولة صغيرة واشبكى جانباً منها بدبوس لاطهار مزيد من البشرة مما يزيد من طول العلق !

مثال : كولة مرفوعة بنية وجونله بنية أضيفي حزام أحمر غامق وجوارب بنية وحذاء جلد بنى مع الحلق فيصبح لديك شكلاً عظيماً للعمل. ولمزيد من الاعراء إطرهى فوق كتفك شالاً لون بورдо روزة من الصوف الرقيق، أو ارتدى جاكيت تريكو قصير من الثويد البنى أو القطيفة البلى الغامق. هذا الزي مناسب لملايس طول اليوم.

٣- بلوفر بكولة مرفوعة وجونله بلون متجانس وسويتر من لون آخر

* ارتدى سويتر بكولة رمادية مع جونله رمادية وارتدى فوقها جاكيت لون بورдо روزة أو أسود مع حزام جلد لون جوزى وحذاء وجوارب بألوان متوافقة مع لون الحزام واقطعى السويتر عند الخصر فقط وضعى الحزام .

ولاحظى إذا كان لديك أفخاذ كبيرة أو تريدين مزيداً من طول الساقين وفقى بين السويتر والجونله ثم وضعى الحزام وارتدى السويتر مفتوحاً اعتماداً على مدى النحافة التى ترغبين إظهارها .

٤- للمساء

* ارتدى سويتر لون كريم وأضيفى إليها بنطلون صوف لون كريم وحزام وحذاء أو صندل ذهبيين وكذلك حلق وعقد ذهبيين فى حال اختيارك سويتر بכולه بحار صنعى على كتف واحد شالاً من الصوف الناعم بلون خوخي باهت .

* لاضفاء قليل من السحر فى المساء اشبكى بدبوس على شكل زهره صغيرة الى السويتر عند انحناء العنق فوق عظمة الرقبة .

* لكى تظهرى بمظهر انيق فى البيت أو فى حفلة عشاء عند إحدى الصديقات ارتدى بلوفر أسود بכולه بحار وجونله طويلة من الحرير الأسود الناعم أو الجيرسيه أو القطيفة أو المخمل وأضيفى إليهما صندل مسائى مع أساور وحلق من النوع اللامع ويمكثك ارتداء حزام أو صندل ذهبيين !

* ارتدى سويتر أحمر مغلق عند الخصر فوق بنطلون حرير أسود أو فوق جونله حريرية فضفاضة وأضيفى الكثير من المجوهرات الذهبية .

* فى المصيف ارتدى جونله قطن بيضاء مع تى شيرت أبيض فوقها سويتر قطن أزرق فاتح مغلق وأضيفى اليهم صندل أبيض . وفى المساء إذا كانت الجونله من القطن الناعم الشفاف تصل حتى منتصف باطن الساق أو حتى الكاحل فأضيفى إليها عقداً جميلاً وحلق ذهبى مستدير وصندل ذهبى منبسط!

* يمكنك ارتداء سويتر بيج بحدرة رقبه معلقة وينطلون فانيليا رمادى وحذاء ذو كعب لون جوزى وشلطة كتف جلد بنفس لون الحذاء مع إضافة بعض المجوهرات المحببة .

السويتير كجاكيت مسائى

- * ارتدى السويتير فوق فستان مسائى طويل من الجيرسيه الأسود على أن تكون السويتير بلون مرجانى أو أحمر مرجانى وأضيفى حزاماً ومجوهرات ذهبية .
- * عند ارتداء السويتير تذكرى دائماً بأن يكون لونها أفتح من لون الثياب التى تحتها على سبيل المثال فى الصيف إذا كان لون السويتير أزرق كحلى فوق الأبيض استبدليه بسويتير أبيض أو أزرق فاتح أو كريم فاتح إذا كنت بحاجة الى إطالة نسب جسمك .

البلوزة :

- * البلوزة أو القميص الأكثر أناقة التى تكون بكملة متصلة بالبلوزة وبدون قاعدة للبلوزة لأنها أنعم !
- * ابحثى عن الكولة والأسورة التى تكون بدون نشأ لأنها أنعم وأكثر أنوثة وبإستطاعتك إستخدامها لمزيد من الخدع!
- * نهاية البلوزة المستقيمة أفضل من المستدير بالنسبة للبلوزة أو القميص حيث يمكنك ارتداهما داخل وخارج الجونله أو البنطلون .
- * القماش الأنعم هو الأفضل للبلوزة كالحرير أو مزيج الحرير . كما أن القطن الناعم مناسب أيضاً لكن القطن لايناسب المساء إلا فى أوقات الصيف !
- * ابتعدى عن الحبك الكثير والأزرار الكثيرة وابحثى عن قميص ذو أربعة أزرار صغيرة تناسب لون قماش القميص أو البلوزة .

١- البلوزة الكلاسيكية للنهار

- * وفقى بين لون البلوزة ولون الجونله مثل بلوزة حرير بيج فاتح مع جونله بيج

من الصوف وأصنفي إليهما حزام جلد وحذاء وجوارب بألوان متجانسة. اربطى حول الرقبة شالاً صغيراً من الحرير بلون أسود وكريم مع خط خوضى رفيع أو ارتدى عقداً مع أساور ذهبية .

* إقلى الاسورة الى الخلف بدلاً من اقبالها بالأزرار لاصفاء شكل استرخائى واطهار الأساور . ولطقس أبرد أصنفي فوق البلوزة جاكيت من التويد البلى والبيج أو صنعى على كتفيك سويتر بلون أزرق كحلى قياس $\frac{3}{4}$ أو معطفاً صوفياً $\frac{3}{4}$ بلون وير الجمل .

٢- تجانس السويتر بكولة بحار مع الجونلة :

* صنعى كوله قميص حريرى أحمر غامق فوق كوله السويتر باللون الأزرق الكحلى ذو كوله بحار وأدخليها تحت جونله ضيقة بلون أزرق كحلى . لاصفاء مزيد من الطول للجسم جربى جوارب وحذاء بلون أزرق كحلى .

للتغيير يمكن أن تكون البلوزة بكولة قميص ترتدى السويتر بدون كوله ذات خطوط غامقة ضيقة من الأزرق الكحلى والأحمر والأسود والكريم أو منقطاً بنقط صغيرة .

* كما يمكنك ارتداء سويتر بيج أو أحمر مع جونله وقميص كلاهما بلون أزرق كحلى . أما بالنسبة لطول الجسم فوفقى بين لون الجوارب والجونله وارتدى حذاء جلدياً متجانساً مع لون الجوارب وأصنفي حزاماً جلدياً حول الخصر .

٣- البلوزة مع البلوفر :

* ارتدى بلوزة بلون كريم فوقها بلوفر بلون أزرق كحلى فإذا كان الفخذ نحيلاً ادخلى البلوزة تحت بنطلون بلون أزرق كحلى أو جونله بهذا اللون أو تحت بنطلون أو جونله من الفانيلا بلون رمادى غامق . وضعى حزاماً جلدياً بلون

متوافق أو أربطى البلوزة العليا بارتخاء حول الخصر .

* أن الخدعة في ارتداء بلوزة مزدوجة هو أن تكون البلوزة العليا مفتوحة حتى الخصر لظهور البلوزة السفلى . تأكدي بأن تلتقي أكمام كلا البلوزتين الكريم والأزرق الكحلي معاً في نفس الوقت لعمل اسوره بلون كريم .



لخداع البصر أن اللون الشاحب يضاف مزيداً من الاطراء على وجهك !
فعلى سبيل المثال إذا كنت تعشقين مجموعة اللون الأخضر أو الزيتي وبشرتك تتجانس مع اللون الأصفر فإن قميصاً سفلياً بلون كريم يعطى بشرتك مزيداً من الاطراء .

* وفقى بين لون البلوزة ولون الجونله أو البنطلون . على سبيل المثال للمساء ارتدى قميصاً أو بلوزة ذات كوله مغلقة بلون أسود مع بنطلون أسود وفوقها قميص أحمر وأضيفى إليهم أساور ذهبية وصندل أسود ذو كعب وحزام أسود أو ذهبى مع حلق ذهبى . هذا الزى جيد للعشاء فى المطعم .

* تذكرى هنا بأن البلوزة ذات الكوله المغلقة تناسبك إذا كانت رقبتك طويلة ! لكن إذا كان لديك ثديان كبيران أو رقبة قصيرة أو وجهاً مستديراً جداً أو ذقناً مزدوجة فلا ترتدى هذا الزى . فى هذه الحالة يمكنك ارتداء البلوزة ذات الكوله التى تظهر البشرة للإيهام بمزيد من طول العنق .

٤- بدله مسائية

* بلوزة بلون فاتح مع بنطلون أسود صوف أو حريرى أو ساتانى أو جونله سوداء حريرية طويلة .

* لفى واربطى حزاماً من الساتان الاسود حول الخصر .

* بلوزة حرير زهرى فاتح وبنطلون أسود جابردين أو قطيفة أو ساتان بوسط معقود بشريط عريض من الساتان الأسود. أضيفى الى هذا الزى صندل أو حذاء من الساتان الأسود وعقد وحلق بلون أسود .

* بلوزة حرير فاتح مع بنطلون أسود من الحرير أو الجيرسيه أو جونله حرير أو جيرسيه سوداء ناعمة وارتدى البلوزة مفتوحة ولفى الأكمام وأضيفى عقد من الكريستال وأساور من الذهب وضعى زهرة فى شعرك واعقدى حزاماً طويلاً من الشيفون الروز الفاتح الملفوف حول الخصر وارتدى حذاء من الساتان بلون الروز الفاتح أو صندل ساتان فاتح بكعب على اعتماداً على مدى الطول الذى ترغبين الظهور فيه .



بدلة مسائية

للبدلة الناعمة حافظى على أن يكون لون القسم العلوى افتح من القسم السفلى لان هذا يعطى إيهاماً بمزيد من الطول .

* ارتدى بلوزة رمادية فاتحة بكماله مغلقة ومرفوعة عالياً عند الرقبة ومشبوكة بدبوس جميل أو زهرة أوركيد صغيرة مع بنطلون رمادى من الفانيلا وحزام وصندل ذهبيان وأصيفى جاكيت قصيرة من الفراء أو جاكيت تريكو مخمل برونزى .

بلوزة كجاكيت

* ارتدى بلوزة حريرية لون أزرق كحلى فوق فستان مكشوف من القطن المحبوك لون بورودو فهذا زى مريح للصيف . أصيفى الى هذا الزى أساور خشبية وحزاماً من الحبل أو الجلد بلون متوافق مع صندل من الجلد وشنطة كتف من القش .

* أو ارتدى قميص حرير لون بورودو كجاكيت فوق تى شيرت لون أزرق كحلى أو كريم مع بنطلون أو جونله من القطن لون بورودو . أصيفى الى هذا الزى حزام وصندل كلاهما من الجلد بلون متجانس مع خلخال ذهبى وحلق ذهبى صغير مستدير .

* ارتدى قميص أبيض من الحرير أو القطن الرقيق كجاكيت فوق تى شيرت أصفر وبنطلون أو جونله من القطن بلون أصفر أيضاً . أصيفى صندل منبسط من الحبال . هذه الجاكيت تعبر مناسباً لطول اليوم .

٨- جاكيت للمساء فى الصيف

* ارتدى تى شيرت قطن أسود محبوك من فوق مع جونله حرير أو قطن رقيق . على سبيل المثال ابتدائى بجونله ملونة أسود وأحمر وكريم وأصيفى إليها



جاكيت للمساء

بلوزة حمراء كجاكيت وحزام وصندل كلاهما من اللون الأحمر مع حلق وأساور .

* الخدعة هنا هي أن تتأكدى بأن التي شيرت والبلوزة فيهما ألوان من ألوان الجوفلة لكي تكتمل ألوان زيك .

* يمكنك أن تستعلمى نفس الطريقة مع البنطلون فمثلاً تى شيرت من فوق متجانس مع لون بنطلون من الحرير أو القطن الرقيق مع قميص بلون جميل كجاكيت . أضيفى الى هذا الزى حزاماً وصندلاً ! هذا القميص يمكن أن يكون مقلماً .

* ارتدى تى شيرت أسود مع بنطلون أسود من القطن أو جوفلة سوداء طويلة حتى الكاحل مع بلوزة عليها زهور عديدة كجاكيت . أضيفى الى هذا الزى حزاماً وصندلاً ذهبيين أو حزاماً وصندلاً باللون الأحمر .

انماط حردة الرقبة

هناك عديد من الأنماط لحردة الرقبه وسوف نشرح هذه الانواع بالتفصيل وذلك باستعانه بالأشكال الآتية

١- الحردة الديكوليتيه (القلب) Décolléte

وهذا إصطلاح فرنسى وهى فتحة صدر منخفضة وهى تستخدم وتصميم لازياء الدريل والسهرات حيث أنها تكشف عن جزء كبير من الصدر .

٢- الحردة الدوران Ajewel or round neckline

وهى حردة مستديرة وتكون فى قاعدة الرقبة (العنق) .

٣- حردة القارب (السابرينا) Boat Bateau

وفىها حردة الرقبة تكون مستقيمة وممتدة حتى الكتفين وهى حردة عالية

ومستقيمة وهي تعطى إتساع واستقامه للصدر .

٤- حردة حرف A Scoop Neckline U

وهي فتحة تكون مستديره وتكون عادة هذه الاستدارة ذات عمق من الامام ولا تصل الفتحة إلا عند منتصف الكتفين أو أقل وعادة ما تكون الفتحة الامامية أكثر من الفتحة الخلفية .

٥- الفتحة بشكل حدوة الحصان Horseshoe

وهي حردة عميقة من الامام ذات اتساع عند الصدر وتضييق جداً عند الرقبه حيث تتصل بالعنق من عند نقطه إتصاله بالكتف .

٦- حردة رقبة البقرة Acowl neckline

وهي عبارة عن حردة رقبة يكون فيها القماش مكون ثنائيا فوق بعض في شكل دوران .

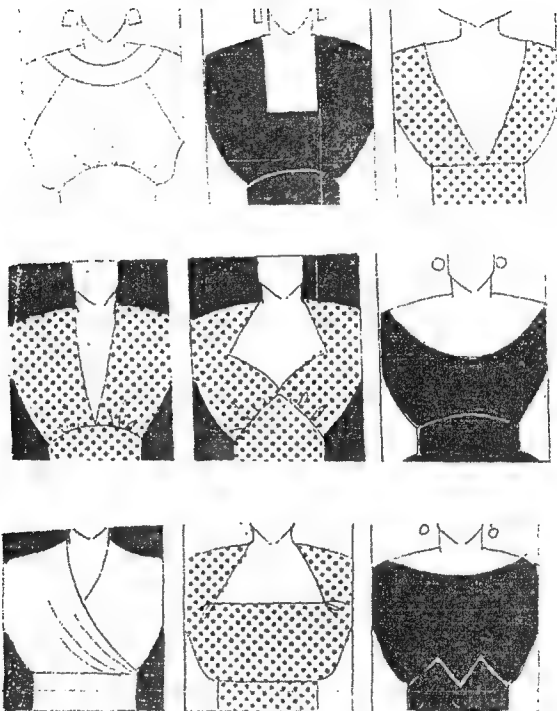
٧- الحردة المرفوعة (العاليه) Raised

وهي حردة رفيعة مرتفعه وفيها تخفى الرقبة تماماً وتسمى بالكولة العاليه وتكون مرتفعه من الأمام والخلف .

٨- وتوجد الفتحات إما مستديره round أو مربعة Square أو على شكل V وعلى شكل shoulder أو على شكل قلب أو على شكل ثقب المفتاح (keyhole) .

أنماط الكولة Collar Styles

هناك أنماط وأشكال مختلفة للياقات بعضها طويل والآخر قصير ومنها المستدير والمدبب ويوضح الشكل الأنواع المختلفة من الياقات ومسمياتها .



أنماط حردة الرقبة



٧- كول مقلوب عريض

٨- كول على شكل ٧

٩- كول قميص

١٠- كول مقلوب عالي

١١- كول مقلوب قصير

١٢- كول شال

كول بحاري بدهان

كول بالدار

جابر

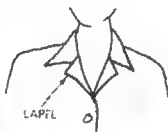
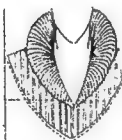
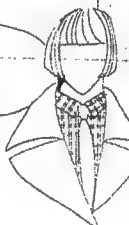
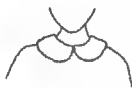
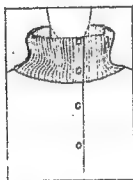
كول كركش

رابطة رعاة البقر



انماط مختلفة للـكـولـة

١٤



أنماط مختلفة للكولة

أنماط الأكمام

هناك بعض الأكمام تكون ذات كتف ساقط وأكمام واسعة وأكمام طويلة ولاحظ في الصورة إبتعاد خط الكتف عن الخط الطبيعي حيث يصل الى الزراع، والتصميم للكم الساقط يكون بأطوال متعددة وبأحجام مختلفة .

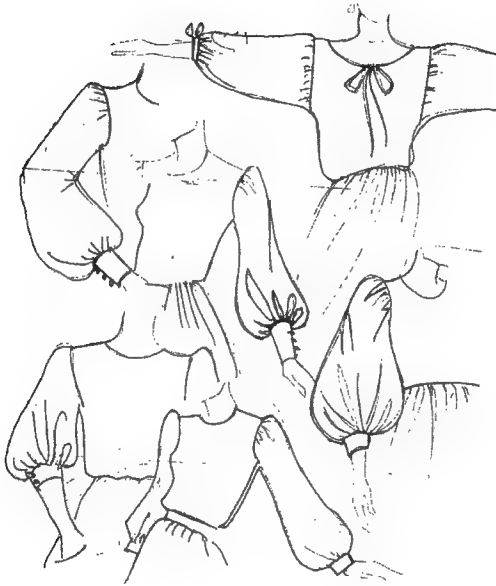
وتوضح الصورة الانواع المختلفة فالكم المسمى بالـ Bishop وهو متميز بأن دوران حركة الكم مساوية تماماً لدوران حردة الكتف ونهاية الكم يزداد الاتساع ويمسك بأسورة فتعطي كشكشه عند الاسورة ويكون طول الكم عند الكوع .

- أما الكم الـ Peasant وهو يكون حردة الكم كبيرة اكبر من حردة الإبط ومن حردة الكتف وتعمل فيه كشكشه حتى يتساوى دوران الكم مع دوران الكتف ويكون الكم متسعاً من أعلى ومن أسفل أيضا فيعطي انفتاح للكم ويكون الكم متسعاً على الطول الكلى للكم وحتى الاسورة .

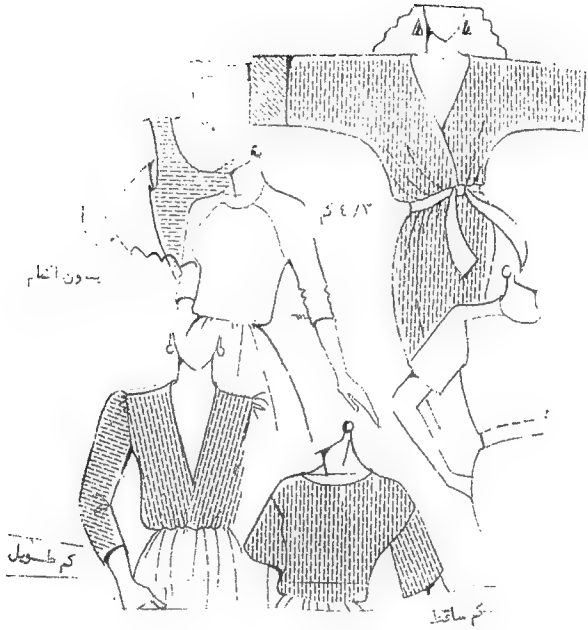
- كم القمعي (الجرس) Bell (Funnel) وفيه يكون حردة الكم مساوية لحردة الكتف ولكن الكم من أسفل يزداد إتساع هذا الكم عادة ما يصمم بطول يصل الى الكوع فقط .

- كم الفانوس Lantenne وفيه الكم يكون به قبة في منتصفه وحردة الكم مساوية لحردة الإبط ونهاية الكم ضيق ومساوى لدوران الزراع طول الكم عادة ما يصل الى فوق الكوع .

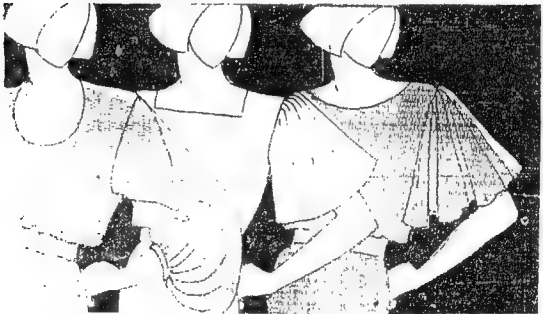
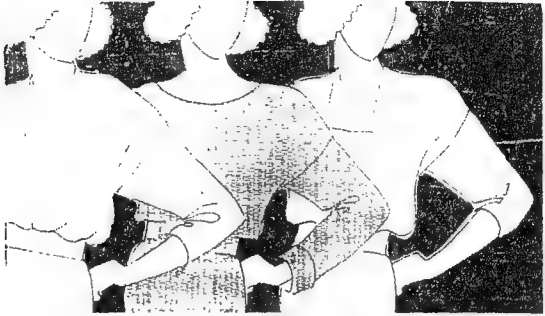
- وتظهر الأكمام القميص Shirt والكم المنفوخ Puff والكم الذى يشبه الشمامسة البطيخه melon والكم المنفوف (الدرابيه) Cowl وكم ورقة الشجرة petal والكم المقلوب Roll-up وكم رجل الماعز Leg-mutton والكم ذات الكشكشه Shirr



أنماط الأكمام



أنماط مختلفة للأكمام



أنماط مختلفة من الأكمام

الانماط المختلفة للجونلات Skirt Styles

هناك العديد من أنماط وأنواع الجونلات (الجيبات) كما يوضحها الشكل فكل نوع شكل تصميم معين ولكل نوع اسم معين .

الانماط المختلفة للجونلات

الجونلة الدغرى (Fitted) Straight

وهى جونلة بدون إتساع فى الزيل فهى تصمم بحيث تأخذ الشكل المستقيم من الوسط وحتى الزيل .

الجونلة الايقازية (A-line)

وهى جونلة تنزل بإتساع فى الزيل فى كلا الجانبين وإذا نظرت إليها من الأمام والخلف فهى تشبه حرف A الأنجليزى .

الجونلة الكوش Flared

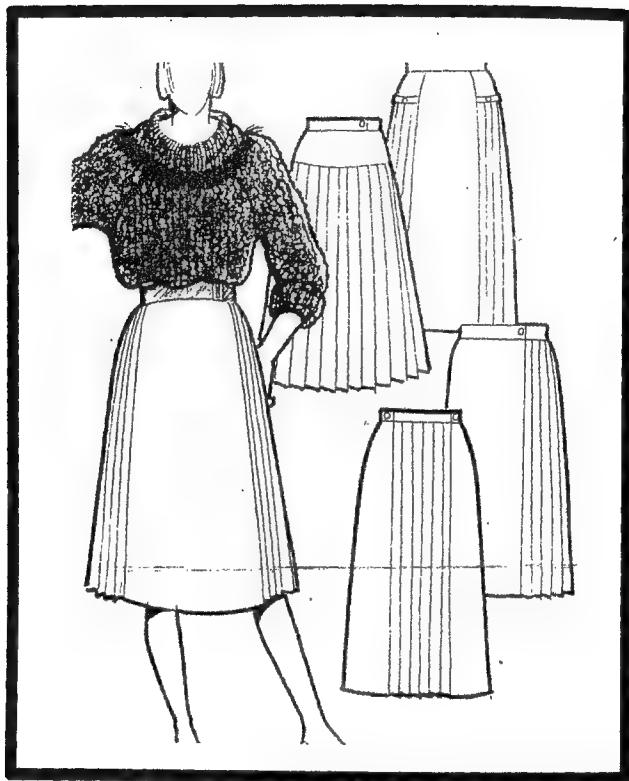
هذه الجونلة تكون متسعة فى الزيل وإذا فرد الزيل الى نهايته يعطى شكل دائرة ، وعند الوقوف تعطى شكل متموج من الزيل .

الجونلة الدوبل كلوش (الدائرية) Circular

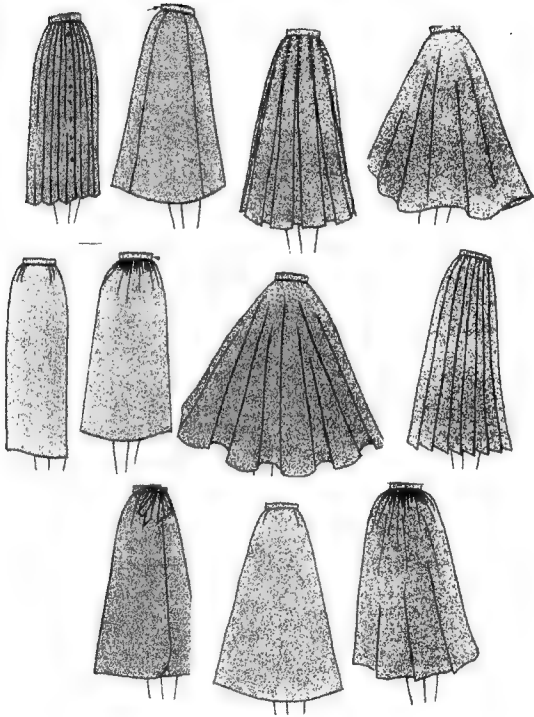
وهذه الجونلة تكون متسعة جداً عند الزيل وعند فرد الزيل الى نهايته يعطى دائرة محيطها كبير ، وإذا فردت السيده الجونلة أثناء ارتدائها فإنها تعطى نصف دائرة كبيره .

الجيبات ذات الكسرات Knife Pleated

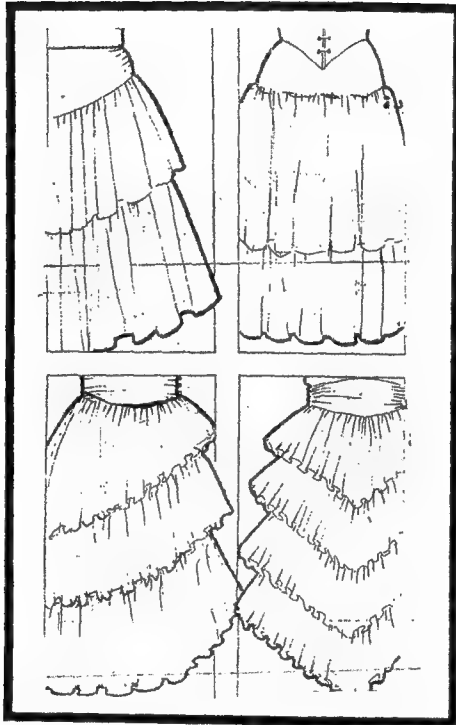
وهى عباره عن ثنايات ورتبة ومنظمة من القماش وهذه الكسرات اما أن تكون مفتوحة بداية من الوسط وحتى الزيل أو تقفل من الوسط حتى الفخذ وتترك من أسفل مفتوحة ، تتميز هذه الجونلات بإتساع يختلف هذا الاتساع



أنماط الجونلة ذات الكسرات



أنماط مختلفة من الجونلات



أنماط مختلفة من الجونلات

بإختلاف عرض الكسرات فكلما زادت عرض الكسرات أعطت أوسع للجولة وللزبل اما إذا قلت الكسرات فتعطى إوسع قليل عن النوع السابق .

Gathered السمك

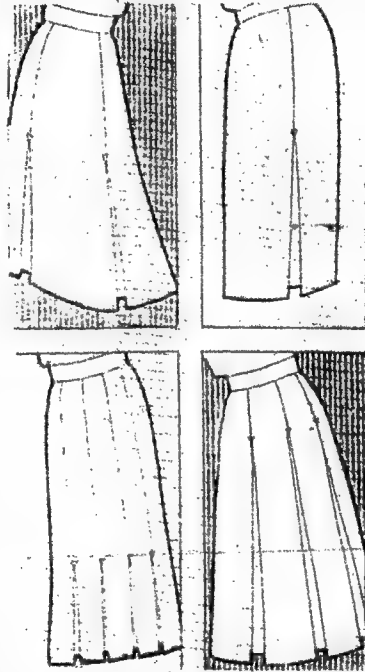
يتميز هذا النمط من الجولات بالخطوط الرأسية فى جميع الاتجاهات وبداية من خط الوسط وحتى الزبل، وهى تشبه خطوط البرنيس فى القستان وهذا النوع يكون ذات تصميم عبارة عن قطع تسمى (سمك) تكون صغيره من الوسط وتزداد فى الأوسع حتى تصل إلى أقصى اتساع فى الزبل وقد تتكون الجولة من ٥ ، ٦ ، ٨ سمكات .

Umbrella البليسية

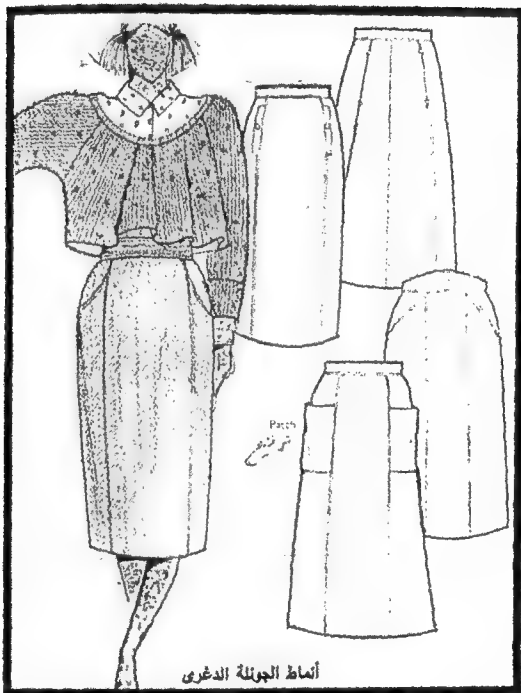
ولها كثير من اللثيات ذات العرض الصغير وتكس هذه الكسرات حتى تحتفظ بشكلها طوال إستخدامها وهى تأخذ شكل الجسم (صنيق) ولكن عند المشى وعند أى حركة فإن هذه اللثيات تفتح ثم تغلق مرة أخرى فتعطى راحة فى الحركة مع الاحتفاظ بشكلها .

WARP الكروازية

وهى تلف حول الجسم ويعطى جزء منها جزء آخر يكون الجزء السفلى أعرض من العلوى وتكون إما من الأمام أو الجنب وهى تحتاج لمشبك ليقلها وتعطى فى النهاية شكل الجولة الدغرى أو الإيقازيه .



أنماط مختلفة من الجورتلة



الفصل السادس

ضبط الملابس لمقاسات الجسم

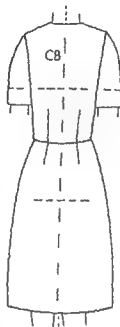
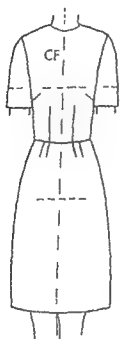
تتوقف درجة رضا الفرد عن الملابس بدرجة كبيرة على مدى تناسبها لمقاييس الجسم. فإذا كان الملابس واسعاً بدرجة كبيرة فإنه يظهر الفرد في صورة ضخمة، أما إذا كان ضيقاً بصورة مبالغ فيها فقد يؤدي الى لفت الانتباه بصورة تظهر عيوب الجسم كما يؤدي الى توافق أو عدم توافق الملابس مع خطوط الموضة. ومهما كانت جودة الملابس من ناحية الحياكة والتصميم فإن الزى غير المناسب لمقاسات الجسم يعطى للنمط الجسمي مظهر غير جيد كما يمنح لمرتديه لشعور بعدم الراحة الجسمية والحركية وقد يكون الملابس انيق ولكنه غير ملائم لمقاس الجسم مما يعطى لمرتديه مظهر غير لائق .

ولذلك فإن عملية التدريب ولو لفترة طويلة تقضيها في تعلم كيفية عمل بلوزة أو قميص أو جواره حسب مقاساتك ستجعلك اكثر قدره على تعديل الملابس الجاهزة او التي تم صنعها بنفسك لتلائم مقاساتك كما يمكنك ملاحظة مشاكل تنفيذ تصميم الملابس اثناء البرؤقه لاي قطعه ملابسية كما يمكنك تغيير المقاس حيث أن القليل من الافراد يحافظون على نفس مقاسات أجسامهم ولكن اكثرهم تتغير مقاساتهم بمرور الزمن مما يظهر مشاكل في تصميم الملابس. ويجب إلتاعتماد على أحد في تهيئه ملابسك وجعلها ملائمه لنمط جسمك وهذا يتطلب من كل فرد ان نتعلم اجراء التعديل في الباترون قبل القص حيث ان تعديل الباترون بصورة جيدة والقيام بالقص والخياطة بصورة محكمة يحد من التعديل بعد الانتهاء من عمل الملابس وذلك لان الباترون الورقى يكون اقل تكلفة من التعديل في الملابس بعد ذلك. لذا يفضل الخبراء قص باترون من

قماش غير مكلف ، رخيص ، وحيافته على الماكينة للتأكد من المقاسات وبعد تعديل القماش الرخيص حسب المقاسات يستخدم كباترون لقماش الملابس الذى يتم تصميم باترون القماش الرخيص من أجل ذلك .

التطابق المحدد وعلاقته بالموضة

الموضة فى الملابس من خلال التصميم يحدد كيف ومتى تستخدم لتفى بالمطلوبات الشخصية للراحة أثناء الارتداء كما يحدد مقدار المرونة أو الصلابة للنسيج حتى تتناسب مع خطوط التصميم كذلك تحدد الموضة الطول ومكان الاكتاف وأتساع الصدر بشرط أن تطابق مع الجسم التطابق الجيد. فهناك ملابس يتم تصميمها لتكون متسعة على الجسم بينما البعض الآخر مصمما على أن تلبس وهى أكثر احكاما . ومقدار الإتساع المطلوب دائما يكون راجعاً للتفضيل الشخص. فبعض الأشخاص يفضلون الاتساع الوافر بينما آخرون يشعرون بالراحة أكثر فى الملابس الأكثر احكاما. ومهما يكن فإنه ينبغي ان تذكر أن رداء ضيقا جدا أو واسعا جداً سوف يؤثر على مظهر وشكل الجسم وكثيراً ما يبدو شخصا نحيفاً جداً أثناء ارتدائه لملابس فضفاضة وذلك بسبب التباين الكبير. ورداء معتدل الإتساع من قبل شخص نحيف لا يؤثر سلبياً على مظهره لان ليس هناك أى تباين. وشخص ممتلئ فى رداء فضفاض قد يبدو أقل ثقلاً بسبب فقدان التباين بين الشكل والهيئة عند المقارنة مع أبعاد الجسم . يمكنك تجربة هذا المبدأ بمقارنة عرض الأكمام على الأذرع والبطلونات القصيرة على الرجل الطويلة. حيث تظهر الأرجل والأذرع أكبر حجماً فى الأزياء المحكمة عن تلك فى الأزياء الفضفاضة والملابس الضيقة تظهر أيضاً بشكل غير عادى للجسم حيث أنها تظهر الأطوال والمحيطات، ويمكن أخفاء الامتلاء للارزان الممتلئة باستعمال إتساع مناسب وإستخدام الأقمشة التى لا تلتصق بالجسم .



دقة البرقعة



تحديد مقاسات ملابس السيدات :

توجد فى محلات ومعارض الملابس تصنيفات متعددة طبقاً للمقاسات فمنها تصنيف على أساس مقاسات صغيره أو متوسطه أو كبيرة . وفى بعض الاحيان تصنف الى مراهقات صغيرات الجسم أو متوسطة أو كبيرة وهناك تقسيمات فرعية أخرى . بالإضافة الى ذلك فهناك متاجر متخصصة لديها مقاس ممثلئ وطويل (ضخم) كل هذه التقسيمات قد تقع أما تحت تصنيف السن أو تحت تصنيف ابعاد الجسم . إلا أن معيار مقاسات الملابس هو مقاسات أبعاد الجسم والتي يقصد بها الحيطات والاطوال والشكل العام . وعادة ما تكون التصميمات مناسبة للمقاس والسن حيث أنها تصنع لتلائم الجسم خاصة فى منطقة أكبر حجم وفى منطقة الصدر ومحيط الفخذ وهى لكل نمط ملابس مقاسات محددة حيث نجد أن البلوزات تباع حسب مقاسات محيط الصدر فهى ٣٣-٣٨ للأنسات ومقاسات ٣٨-٤٤ للسيدات والجنولات والبنطلونات الفضفاضة توضع مقاساتها حسب مقاس الوسط حيث يتراوح مقاساتها ٣٣-٤٤ أو مصنف بمقاسات ٩-١٥ أو ٦-١٤ وتأتى أيضا هذه الأزياء بأطوال متناسبة .

فى الوقت الحالى ليست هناك قاعده متفق عليها لقياس الملابس معتمدة على النظام المترى وهناك اعداد كثيرة تأمل فى ظهور طريقة أكثر اتساقا للقياس معتمدة على مقاسات الجسم . ومهما يكن فالناس ليس لهم مقاسات متسقة والمصنعون لديهم قصاتهم ومقاساتهم الخاصة بهم والتي تميز أزيائهم عن أزياء مصنعين آخرين . وعادة فإن شكل الجسم وليست مقاساته هى التى تفرق بين المقاسات المختلفه التى يتم إستخدام النظام المترى فيها .

تحديد مقاسات ملابس الرجال :

تقاس البدل الرجالي بمقاسات الصدر والوسط وهي متنوعة الطول منها القصير والعادي والطويل والطويل الزائد وللشكل المتوسط والبدين .

وتقاس المعاطف والجاكيتات بمقاسات الطول ومحيط الصدر والبطنورات الطويلة والقصيرة والفصافضه والهيئز بمقاس الوسط وطول الارجل من الداخل . وقياس الأرجل يتم بقياس الفتحة الداخلية من منطقة أنفراج الارجل الى الكاحل من الجزء الداخلى للارجل .

القمصان يتم قياسها بمحيط العنق فأصغر مقاس (١٤-١٤,٥) والمتوسط (١٥,٥-١٥) والكبير (١٦-١٦,٥) والكبير جدا (١٧-١٧,٥) وهناك بعض النقاط الهامة لكل من الاسورة واللباقة الخاصة بقمصان الرجال.

الحكم على ضبط الملابس لمقاييس الجسم عند السيدات

كثير من السيدات لا يدركن كيفية الحكم على الثياب ومطابقته لمقاييس الجسم . والحكم على المطابقة أولاً يجب ملاحظه إتجاه نسيج القماش اذا كان إتجاه للنسيج غير صحيح فرفضى هذه الملابس فاتجاه النسيج يجب أن يكون فى الإتجاه السليم يعنى ذلك ان إتجاه النسيج الطولى مطلوب ان يكون متعامدا تماما على الارض فى المركز والامام ومركز الوسط وإتجاه النسيج العرضى يجب ان يكون موازيا للأرض فى الصدر والظهر العلوى ومنطقة الفخذ. هناك إستثناءات لهذا مثل القص المائل والذى يكون واضحا فى الثوب كله او أجزاء خاصة منه . والقص المنحنى يعطى اتساعا تدريجياً للخارج أو يأخذ الشكل المتدلى فى المكان المنحنى ففى حالة أن هناك ثوباً صمم لكى يكون إتجاه النسيج منه طولى ثم قص بميل بسيط فان إنسداله يكون غير صحيح ويصعب أو يستحيل إرتدائه ولا

ينبغي شراؤه .

يلى بعد فحص اتجاه النسيج فحصى جميع أجزاء الجسم بعد الارتداء مع ملاحظة أماكن التجاعيد المائلة وهذه تمثل مشكله كبيره للحكم على الملابس ومقاييس الجسم . فقد تظهر التجاعيد المائلة وغالباً ما تحدد مصدرها وسببها فالتجاعيد الأفقية عادة تعنى أن الثياب طويل جداً أو ضيق جداً لذلك الجزء من الجسم .

يلى ذلك فحص الرقبه والأكتاف وأعلى منطقة الكم . من المهم جداً أن تضبط هذه المناطق لأنها ينظر إليها على أنها جزء من الشخصية وهى من أصعب أماكن التعديل ولا بد من ملاحظه مكان تطابق خط خياطة دوران الكم وطول خط خياطة الكتف . بعض الملابس مصممه بطول ممتد خارج الكتف حتى يبدو الكم الموضوع فيه بعيداً عن طرف الكتف وهذا موجود فى كثير من البلوزات والفساتين . هذا النوع من الأكمام ليس به اتساع زائد فى قمة الكم أما بالنسبة للأكمام التى تبدأ فى مكان المفصل الكروى يفضل أن يكون بها اتساع زائد يتلشى فى قمة الكم حتى يحتوى عضلة أعلى الذراع .

فى نفس المنطقة يجب ملاحظة إذا كان أسفل فتحة دخول اليد تحت الإبط مقصوص بعمق كاف حتى يكون مريحاً على الأ يزد الإتساع كثيراً بحيث لا يرتفع خط الطرف السفلى للثياب عند رفع اليد وأن تكون الأكتاف مريحه . ويجب أن يتوافق طول وميل خط خياطة الأكتاف مع الجسم أما عن المنطقة العرضية فى أعلى الظهر يجب أن تكون فيها إتساع كاف فى عرض النسيج حتى يستطيع الشخص أن يحرك يذاه للامام أو للجانبين دون اجهاد لخط خياطة حرده الكم من الخلف . مما يسبب ظهور فى هذه المنطقة شد وبالنسبة للمنطقة التى تلى أسفل الياقة من الخلف فينبغى أن تكون خالية من أى بروز

أفقى أو وجود أى بروز يشير الى أن الياقه وضعت مرتفعه جدا لطول ظهر الشخص الذى يرتديه . وينبغى أن تكون الياقه عند خط الرقبه محكما من خلف الرقبه وجانبيها إلا إذا كان التصميم يتطلب أن يكون بعيدا عن الجسم . ويجب فى حاله فستان له فتحة رقبه كبيرة مستديرة ان يكون محكما حول الصدر حتى لاتظهر فجوة عندما تنحلى للامام أو عندما تتحرك ذراعيها .

وبالنسبه لإتساع الأكمام يجب أن يكون كاف لتغطيه عضله أعلى الزراع السمين دون أن يجعل لبروزها ظلًا . عندما يكون وضع الذراعان على الجانبين لا ينبغى أن تظهر أى تجاعيد منحنية عند منطقة الكم كما يجب أن يكون طول الاكمام مناسبه لتصل وتغطى عظمه الساعد إلا إذا كان تصميم الأزياء يحتم ذلك ويمكن زيادة منطقة الصدر بالإتساع بواسطه البنسات بإستخدام خطوط خياطة منحنية على أن يلاحظ أن المناطق المرتفعة فى الجسم الكبير يكون فى حاجة الى بنسات عميقة فى القاعدة أما الجسم الصغير فهو فى حاجة إلى بنسات أصغر . والمرأة ذات الصدر الكبير فى حاجة الى بنسات أعمق من أخرى ذات صدر صغير . والسبب فى هذا هو أن البنسات العميقة تخلق اتساعا أكثر من البنسات السطحية . هذا المبدأ للبنسات يمكن تطبيقه فى أى جزء منحنى من اجزاء الجسم الفخذ والاكثاف ويجب أن توجه البنسات الى المكان الأكثر امتلاء . وينبغى ألا يتجاوز طولها مناطق الأكثر انحناء فتوجه بنسات الصدر لنقطة الصدر. وإذا جاء أعلى هذه المنطقة أو أسفل منها فانها لاتعطى الاتساع فى المكان المطلوب ولكن تعطى اتساع فى مكان آخر وينسبة الصدر تكون تحت الذراع بحوالى (٥,٠ سم) لمنطقة الصدر . وبنسات الوسط الموجهة الى الصدر تنتهى عادة بحوالى (١,٣٥ سم) أسفل نقطه الصدر والبنسات الطويله الفرنسيه والى تبدأ من خط خياطه الجنب تنتهى قريبا من نقطه الصدر (قبل أعلى

نقطة في الصدر) .

إذا لم يتفق مكان إتساع الصدر مع مكان أتساع الثوب فإن الامر لا يتطلب الا ضبط في حمالات السوٲٲان في بعض الأحيان . واذا لم يفيد هذا فإنه يجب تعديل البنسه ولا يمكن عمل هذا اذا كانت البنسه قد قطعت أو ان القماش قد تم قصة وقد وجد أن أكثر المشكلات إنتشاراً عند مطابقة الملابس لمقاييس الجسم هي الوضع الخاطي لمكان بنسات الصدر .

وبالنسبه لمنطقة الصدر والوسط يجب أن يكون الإتساع مناسب لعرض منطقة الصدر والوسط بحيث يكون كاف حتى لا يحدث سحب للفسان خاصه وأن هذه المنطقة تتميز بالسمنه الزائدة - بعض الفساتين تصمم ضيقة جداً لدرجة تشبه الملابس الداخلية مما يبرز ثنائيا اللحم وهذا النمط يكون بعيداً تماماً عن الأناقة أو الجاذبية .

ووسط الثوب المحكم ينبغي أن يصل عند أضيق منطقة له . وإذا جاء خط الوسط اعلى أو اسفل هذه المنطقة فإن الثياب لن يكون مريحة ولا تعطى مظهراً جيداً .

يستخدم التشريب لاعطاء اتساع في منطقة الوسط ويجب وضع التشريب اسفل الصدر أو أعلى منطقة الافخاذ لاعطاء الاتساع في المكان المطلوب . حيث ان التشريب فوق منطقة البطن يعطى امتلاء ظاهراً يزيد من حجم البطن ويقل الشكل الجمالى للجسم .

ويفضل ان يكون الاتساع مناسباً في منطقة الفخذ حيث يسمح بالحركة ويعطى اتساع بشرط الارتفاع الجونله نحو الوسط فاذا كانت الجونلة ضيقة جداً فانها سوف ترتفع الى منطقة المقعد . وينبغي ان تكون الجونله المستقيمة متسعه بما لا يقل عن بوصتين (٥,٠ سم) في منطقة الفخذ . وهناك طريقة أخرى

لاختبار إتساع الجونله وهى رفعها الى الأعلى فوق خط الفخذ فإذا نزلت الجونلة بسهولة الى مكانها فإن ذلك يعنى إن المقاس مضبوط وبالنسبة للبنسات الأمامية والخلفية يجب ألا تتجاوز المنطقة الأكثر إمتلاءً لانحناء الجسم .

وهناك بعض السيدات اللاتى لديهن إنحناء فى الظهر أو تجويفاً قليلاً فوق الردفين فعدد إرتدائهن لملابسهن يظهر خط أفقى من القماش بالقرب من خط الوسط . فى حالة ظهور هذا الخط فيفضل سحب القماش وإزالته عند هذه المنطقة .

وبالنسبة لخطوط الجانبين يجب أن تسقط طولياً نحو الكاحل من الفخذ وكذلك عند مركز الأمام ومركز الخلف يجب أن يعتمد هذه الخطوط على الارض ويمكن التحقق من ذلك بإستعمال ميزان يشبه الميزان الذى يستعمله البنائون وذلك بوضع ثقل فى نهاية طرف حبل ويسمك الحبل عند مستوى الفخذ على الجانبين وفى مركز الوسط والخلف فبسبب قوة الجاذبية يسقط الثقل جاعلا الحبل متعامداً مع الأرض . وينبغى أن يتوازى كل من الحبل والخياطة معاً وإذا كان الخط يتحرف عن الحبل فإن السبب من ذلك يكون بسبب ميل خط الخياطة مما يلزم إتساع فى منطقة الفخذ مما يسمح به ضبط الجزء الامامى للجونله وبالتالي توازى الخياطة . ويمكن أيضا رفع الغستان عند خط خياطه الوسط فى الجونلة وهذا يجعل هذا الخط متعامدا على الارض .

وفى حالة الجونلات والجاكيتات والمعاطف التى لها تثنيات أو فتحات يجب الا يكون هناك شد للثنية أو إتساع وذلك عندما يكون الشخص فى حالة الوقوف وفى حالة حدوث ذلك فأن هذا يدل على أن الرداء ضيق . وينطبق ذلك ايضا على القمصان والجيوب الداخليه .

وبالنسبه لطول الجونله فإن الذى يحدده هى الموضنة أو شكل الارجل أو

العمر إلا أنه . يجب أن تكون طول الجوزلة متساوية البعد عن الأرض في جميع الاتجاهات مالم يحدد الموديل خلاف ذلك . ويجب أن تكون المعاطيف متساوية باتساع مناسب حتى يمكن لبسها فوق بدله أو فستان بكم طويل . ويجب أن تكون الفتحات الخاصة بدخول اليد وأن تتسع لإحتواء الملابس المرتددة أسفلها وكذلك فالجاكيتات يجب أن تسمح بلبس صديري أو بلوزة تحتها . والمعاطف الطويلة يجب أن تكون أطول من الفستان بنحو (٣,٥ سم) إذا كان يراد إخفاء الفستان أثناء حركة الجسم .

أما بالنسبة للبيطالونات الفضفاضة للتأكد من ضبط المقاس يجب الجلوس لترى ما إذا كانت منطقة إنفراج الأرجل مناسبة أم لا فإذا كانت هذه المنطقة طويلة فإن البيطالون سيكون منتفخا عند المقعد وإذا كان قصيراً فإن خط الوسط الخلفي سوف ينخفض عن مكانه وإذا كان البيطالون ضيقاً في منطقة الفخذين فسوف تظهر تجاعيد في منطقة انفراج الأرجل وأسفلها . ولا يجب أن تظهر أية تجاعيد مائلة أو أفقية في البيطالون أثناء الوقوف .

الوقت المناسب لإجراء البروفة

يتوقف توقيت مراجعة الفرد لمقاسات الجسم مع الثوب الذي تم أعداده أثناء الخياطة على تصميم الملابس، والعيوب الجسمية فالجوزلة يجب مراجعتها قبل خياطة أجزائها أما الجوزلة ذات الكسرات فلا تحتاج لمراجعة حين تركيب الكمرات . كما يلزم مراجعة الطول المناسب للفخذ الذي في الفستان ووضع البس الموجودة تحت الأبط والموجودة في الوسط قبل الخياطة النهائية . كما يلزم مراجعة مكان خط الوسط ومدى تناسب المقاسات قبل تثبيت الأكمام والاكوال . وعدد حياكة الملابس يجب ان تقومى بعمل سراجة للجزئ العلوى مع الجزئ السفلى من الملابس للتأكد من توافقهما قبل اكمال باقي اجزاء الملابس ثم تثبيت

السوسته فى مكانها وكذلك باقى ادوات الفلق الأخرى .

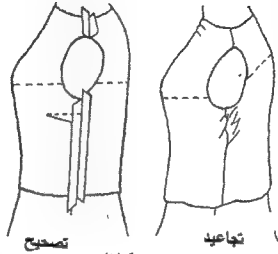
هناك بعض التصميمات المعقده جداً فى بعض الملابس مما يلزم القائم بالتصميم بسراجه جميع اجزاء الملابس كامله للحكم على مدى توافقه مع مقاسات الجسم- ولذلك يجب ان يكون الفرد على دراية كافيه بمقاسات جسمه حتى يستطيع اختيار التصميم الملائم له وان يقوم بمراجعة مقاسات ملبسه قبل حياكته نهائياً وتشطيبه وهى ماتسمى بالبروفة كما يجب ان تتم المراجعة وفقاً لاحتياجات النمط الجسمى لمرتديه.

المشاكل التى تظهر اثناء البروفة :

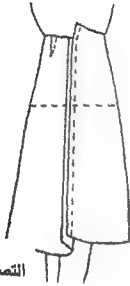
١- تكون التجاعيد المائله من عظم الكتف الى تحت الذراع وهذا التركيب الخاطئ يجعل البلوزه مشدوده فى منتصف الظهر من اسفل حردة الابط وقد يشد خط الرقبه الاساسى للخلف وتتسبب الاكتاف الدائرية وعظام الكتف البارزه فى شكل سيئ ولعلاج ذلك فكى خط اتصال الكتف حتى تستقيم خطوط القماش فوق الجزء العلوى من الظهر واخرجى خط الاتصال عند خط الرقبه وادخليه عند فتحه الذراع فكى خط خياطه جنب الكورساج تحت الذراع واضبطى فتحه الذراع واذا لم يكن لديك قماش كافى قد تحتاجى لاضافه وصله خلف الكتفين ، كما فى الشكل .

٢- بروز الطرف السفلى من الجونله الى الامام. يميل خط الاتصال الجانبى الى الامام وتمتد التجاعيد القطرية من منتصف الجزء الامامى للوسط عند الثنيه. وقد يكون الجزء العلوى من الثوب قصير جداً فى المقدمة لدرجة انه يشير خيوط القماش فى الجزء السفلى (الجونله) كما فى الشكل .

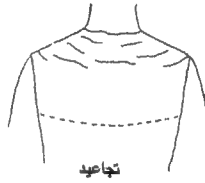
٣- التجاعيد عند حردة الرقبه من الخلف، يكون الجزء الخلفى من الثوب عند الكتفين ضيقاً جداً او قد تكون حردة الرقبه مرتفعه جداً كما فى الشكل



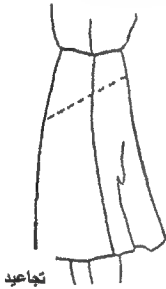
مشكلة (١)



التصحيح



تجاعيد



تجاعيد

مشكلة (٢)



التصحيح

مشكلة (١)

ولعلاج ذلك يتم قص خط الرقبة أكثر عند الظهر (توسيع حردة الرقبة الخلفية) وقد يحتاج التصليح لووضع بنس في خط الرقبة، كما قد يكون من الضروري فتح خط اتصال الكتف ورفع خط اتصال الظهر بالقرب من خط الرقبة الذى صنعه التعديل .

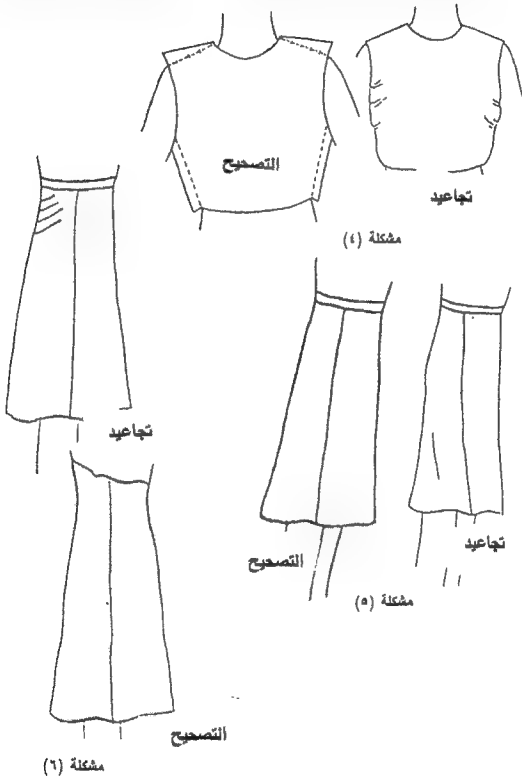
٤- وجود بعض الطيات عند فتحه الذراع فى الامام بالقرب من خط اتصال تحت الذراع اسفل حردة الابط من الامام، وتظهر بصورة كبيرة فى المرأة ذات الصدر المفرد والاكتاف الدائرية ونتيجة لزيادة المسافة بين الكتف وخط الوسط الامامى لذا يتدلى الثوب تحت الصدر ولازالة الطول الزائد يقص خط الوسط وبذلك تختفى التجاعيد الموجودة تحت الابط كما فى الشكل .

٥- قد تلتوى خطوط اتصال الجونله الى جانب واحد من خط الجنب ينتج هذا لسببين او لواحد منهما وهما اما ان تكون ثلثته الجزئ السفلى (الذيل) غير متساوية على احد الجوانب او يكون أحد الجانبين اعلى واكبر من الآخر كما فى الشكل ، ولتصحيح هذا :

أولاً: اخلى الكم ثم ارفعى الجونله لأعلى على الجانب الاصغر حتى تستقيم خطوط الاتصال ثبتي بالدبابيس خطوط الاتصال حتى تكون الجونله مهيأة تماماً عند الوسط والجانبين اربطى حبالاً حول الوسط الطبيعى وحددى خط الوسط الجديد ثم اعيدى الكمر واثنى الجونله من جديد .

ثانياً: ان جزءاً من الجونلة قد يكون قد تم قصه بصورة غير مستقيمة والطريقة الوحيدة لتعديل ذلك هو اعادة قص الجونله اذا كان التصميم يسمح بذلك .

٦- ظهور ثنايات فى الجونلة اسفل خط الوسط من الخلف كما فى الشكل ويرجع ذلك الى انها قد تكون صنيقة جداً عند الجانبين او طويله جداً ما بين

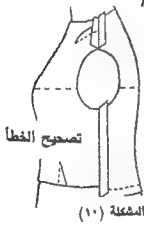


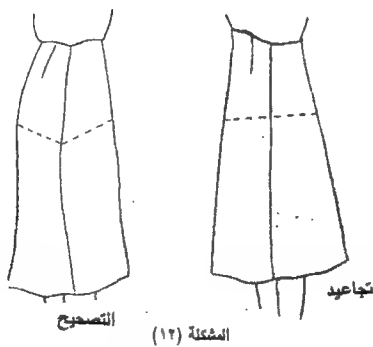
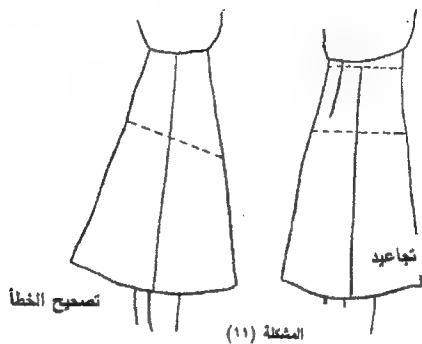
الجانبين والوسط ولعلاج ذلك حاولى اخراج خطوط الأتصال الجانبية عند اكثر الاجزاء امتلاء وانظرى اذا كان هذا يكفى باصلاح ذلك العيب فإذا لم يكفى فكى الكمر عند الظهر من خط الأتصال الجانبى لخط الأتصال الجانبى الاخر وارفعى الجونله لاعلى حتى تختفى التجاعيد وفى الغالب سوف تستقيم خطوط القماش ايضاً حددى وضع خط الوسط الجديد بالدبابيس او الطباشير واعيدى تركيب الكمر .

٧- الثنايات المائله من الكتف حتى منتصف الجزء الامامى او الخلفى عند الصدر ويرجع السبب الى ان خط اتصال الكتف بدأ من الكتف بالقرب من قاعده الرقبه تكون الأكتاف مريحة جداً بالنسبة لخط الكتف فى الملابس كما فى الشكل ولعلاج ذلك، فكى خط اتصال الكتف وارفعيه عند الرقبه حتى تنزل التجاعيد واجعلى خط الأتصال منحدرأ لقمه الكتف اذا كان هناك ثوباً بربقه طويله، وهذا التعديل يجعل الرقبه صغيره جداً لذلك يتم قص خط الرقبه وتقادى القص فى خط الأتصال.

٨- الثنايات فى جانب الرقبه حتى فتحه الذراع تتكون التجاعيد لأن قاعدة الرقبه عريضة أو الاكتاف تنحدر اكثر مما هو متاح فى التصميم، ولعلاج ذلك قومى بقص طرف الرقبه فى أماكن قليله وان كان خط اتصال الرقبه عميقاً بما يكفى ، أخرجه عند قاعده الرقبه وخذى خط اتصال اعق بينما ينحدر إلى قمة الكتف واذا كانت فتحه الذراع ضيقه جداً تخفى الذراع عدليهابتوسيع حردة الأبط الصورة توضح ذلك

٩- تجعد البلوزه عند خط اتصال تحت الذراع مباشرة تحت فتحة الذراع عند حردة الأبط من الامام فى الكورساج الشكل يوضح ذلك ويرجع ذلك الى وجود عضلات كبيرة فى الظهر بالقرب من المنطقه تحت الذراع .





ولعلاج ذلك فكى خطوط الاتصال تحت الذراع واخرجيها حتى يصبح العرض فى الظهر مريحاً أى أن الزيادة تكون من الظهر فقط ولا تغيرى الزيادة فى خط الاتصال الامامى او قد يكون من الضرورى تغير خطوط اتصال الكتف . ارفعى حردة الكم لخط اتصال الكتف

١٠- الثنايات المائلة من خط الصدر حتى خط الوسط تحت الذراع ويرجع ذلك الى خروج الطرف الامامى السفلى للبلوزة للخارج ولاعلى - ينحرف خط اتصال تحت الذراع للامام كما فى الشكل وقد يكون السبب فى ذلك هو الصدر والاكتاف وقللى الزيادة فى خط الاتصال فى الجزء الامامى من الكتف نصف او ربع بوصة عند طرف الرقبه اضيفى بنسه او أكثر تحت الذراع

١١- الجونله واسعه وخط الاتصال الجانبى ينحرف للأمام من خط الوسط الشكل يوضح ذلك ويرجع ذلك إلى أن جانب الجونله طويلاً جداً بين الوسط الجناوب مما يسمح لخطوط القماش أن تسقط عند خط الجناوب ارفعى الجونله عند خط الوسط حتى تستقيم خطوط القماش عند الجناوب .

١٢- ينحرف الطرف السفلى من الجونله للخارج عند الظهر الشكل يوضح ذلك تنحرف خطوط الاتصال الجانبية إلى الخلف . قد يكون السبب فى ذلك الهانش المرتفع والجناوب العريضة، ولعلاج ذلك ، افصلى الجونله من منطقة الوسط وارفعى الاجزاء الجانبية والامامية من الجونله حتى تستقيم خطوط القماش حول خط الجناوب، وقصى القماش الزائد عند خط الوسط .

كيفية التحقق من مدى ملائمه الملابس للجسم بصورة صحيحة اثناء البروفة :

١- ارتدى الحذاء والملابس الداخلية التى سوف ترتديها تحت الملابس حتى يمكن ضبط طول الملابس اثناء الوقوف .

- ٢- قومي بعمل البروفة امام مرآة كبيرة ومن الأفضل ان تكون مرآة ثلاثية واجعلى زميلتك تساعدك فى عمل التعديلات اللازمة .
- ٣- ضم الفتحات معاً باستخدام الدبابيس بطول خط الاتصال او خط منتصف الجزئ الاساسى ولاتقوى بالبروفة بارتداء كم واحد فقط او بخط اتصال بجانبى واحد ولكن تركب اجزاء الملابس بأكملها اثناء البروفة .
- ٤- قبل التحقق من طول الثنية، يترك الملبس معلق على شماعة (رشاقة) لمدة يوم او اكثر لكى تظهر اكثر اجزاء الذيل انحرافاً كذلك لاعطاء هذه الاجزاء فرصتها لتعود لوضعها .
- ٥- لاتقوى بقص أى اجزاء من القماش قبل التأكد من صحة ذلك ومن لأفضل تحديد التغيرات بالدبابيس وسريجها من جديد وتجربتها مرة أخرى للتأكد قبل القص حتى لاتتلف القماش .
- ٦- جربى الملبس بحيث يكون الوجه للخارج اثناء البروفة بحيث لا يوجد اى فرد يتساوى عنده جانبى الجسم فمثلا إذ كان الجانب الايسر من الجسم عند منطقة الوسط يزداد عن الجانب الايمن بمقدار بوصة وإذا قمت بارتداء الرداء مقلوباً اثناء البروفة على ظهره يجعل الجزء كبير بمقدار بوصتين فى الجزء الأيمن من الوسط وصغير جداً فى الجزء الأيسر مما يعطى نتائج غير مقبولة فى النهاية .
- ٧- ارتداء الملبس اثناء البروفة ووجهه للخارج ويتم ضبط اماكن الاتصال والأكوال باستخدام الدبابيس ثم اخلع الدبابيس واعيده السراجة وجربى الزى مره اخرى .
- وهناك اسلوب آخر وهو التثبيت بالدبابيس . (إثن للداخل) (لأسفل) احد

الجانبين بطول الزيادة فى خط الاتصال المرغوب تعديله وتثبت الطيه بالدبابيس فوق الجانب الآخر بحيث يقابل خط الأتصال الجديد - وقد تكون هذه العملية مريكة ولكنها تصبح سهله مع التمرين ثم يمكنك سراجة خط الأتصال وخياطته بالماكينة على الظهر .

مايجب مراعاته اثناء البروفة :

- تحقق من اتجاه حياكة نسيج القماش فالخيوط الأفقية تتوازى مع الارض عند خط الصدر والوسط مالم يكن هناك خطوط غير عادية للتصميم وإذا كانت الخيوط الافقية مائله يلزم التعديل، اما الخيوط الرأسية يجب ان تكون مستقيمة بدون ان تأخذ أى زاوية وتقع الخطوط الرأسية فى قمة الكم فى اتجاه الذراع وعادة مائكون الخيوط الافقية (خط الكتف) فى قمة الكم أيضاً موازية للأرض . وإذا اعدلت خيوط النسيج واتجاهها جعلها مستقيمة رأسياً وأفقياً على الجسم تكون قد صححت كثير من المشاكل أثناء بروفة الملابس .

واليك بعض النقاط الشائعة اثناء البروفة :

- ١- حدد العيب فى الملابس وفى أماكن الاتصال عند البروفة
- ٢- حللى اسباب التأثيرات غير المرغوب فيها وتعرفى على اسباب هذه العيوب الحادثة فى التصميم
- ٣- قوم بعمل بعض التعديلات فى خطوط الاتصال او البنس والتثنيات غير الصحيحة والملائمة للمقاس حتى تتلائم مع الجسم
- ٤- استخدم ابسط الاساليب لاجراء التعديلات
- ٥- حاولى تفادى التعديل فى الملابس اثناء البروفة ولكن يمكن ذلك من خلال التعديل فى الباترون قبل قص القماش حتى لا تواجه هذه المشكله مسقبلاً .

٦- التجمعات الطولية تعنى ان الثوب واسع جداً ، الافقيه تشير الى الطول الزائد جداً، المائلة تشير الى الحاجة الى تعديلات فى الكتفين والأكمام وتحت الذراعين لذا نتج الخط المائل ويجب تحديد المنطقة المسببه للمشكلة .

٧- اكثر التعديلات شيوعاً هو التعديل تحت الزراعين اوفى الوسط منطقتى الوسط والصدر .

٨- اسهل الطرق لتغيير مكان البنسه - ارسى خط فى منتصف البنسه التى سيتم تحريكها ثم خط اخر موازى للأول فى الموقع الذى سيتم تغير البنسه اليه، هذا هو مركز البنسه الجديدة، وإذا كانت خياطة البنسه مستقيمة يمكنك قياسها عند اعرض اجزاءها ونقل هذا المقياس ورسم خطوط الخياطة الجديدة على جانبي البنسه المركزية الجديدة. وإذا كانت خطوط الخياطة منحنية يمكن تتبعها فى البنسه الاصلية ثم بعد ذلك يعاد تتبعها حول البنسه المركزية الجديدة. حددى بنسه الوسط لوكانت طويله جداً فى اتجاه بنسه الصدر .

الشروط الواجب توافرها فى الملابس الملائمة لمقاس الجسم :

١- ان يكون واسعاً دون تجاعيد ويزورات غير مناسبة.

٢- ان يكون خط النسيج (خيوط السداه) فى منتصف الجزء الامامى ومنتصف الجزء الخلفى متعامد على الأرض .

٣- ان تكون خيوط خياطة النسيج الافقيه متوازية مع الارض فى منتصف الجزء الخلفى والأمامى والأكتاف وخط الجنب .

٤- ان تكون خطوط الأتصال الجانبية مستقيمة الى اسفل ولا تميل الى الخلف أو الأمام.

- ٥- ان يحيط خط الوسط عدد اصفر جزء من الوسط بسهولة وهو ينخفض قليلاً الى الامام تبعاً للانحناء الطبيعى للوسط .
- ٦- ان يكون خط اتصال فتحه الذراع رأسية فى قمة الكتف الى منتصف المسافة تحت فتحة الذراع مالم يتطلب التصميم امتداد الكتف .
- ٧- ان تكون خطوط النسيج الطولية فى مركز الكم متعامده مع الأرض ولا تميل للأمام أو للخلف .
- ٨- ان يكون خط الرقبة قريباً من الجسم ولا يكون ضيقاً او واسعاً .
- ٩- تشير بنس الصدر الى اعلى بروز فى الصدر .
- ١٠- تكون بعض الطيات فى الملابس ثابتة ولا تشد أو تفتح عند تحرك من يرتديها وعند الجلوس او الوقوف أى تكون ساكنه ومتطابقة بدون تجعدات أو شد .
- ١١- ان يكون الملابس المصمم مريحاً عند الوقوف او الجلوس او الحركة وان يكون انيقاً يتماشى مع الموضة

تعليق عام

كل قطعه ملابس تتلججها تعطى لك انتاج محبب لقلبك، ويمكن ان تستفيدى من كل تجربه جديدة بتعليم افضل الطرق لبدء مشروعات أصعب وحتى الملابس البسيطة يمكن ان تستفيد منها ان أردت ذلك .

تتطلب الخياطة اكثر من مجرد المهارة فى عمليات التصنيع . بل تتطلب التعرف على النمط الجسمى والصفات الشخصية وكذلك مدى تخيلك لشكل الملابس النهائية، والمهارة فى ابتكار بعض اللمسات لتعطى القطعه الملبسيه التميز وتساعدك على التنبؤ بكل مرحلة من مراحل التصنيع .

وهناك بضعة عمليات اساسية يجب على القائم بعملية الخياطة مراعاتها واستخدامها حتى تصبح لديه الخبرة مثل التثبيت بالدبابيس والسراجه والتي تعتبر من الاشياء الهامة حتى ولو كنت لاتستخدمها كثيراً ومع اسلوب الاختصار سوف نتعلم اساليب تصنيع كثيرة، ودرجه إتقانك هو الذى يحدد مدى تقدمك وإثناء ممارسة الخياطة سوف نكسبك اساليب وطرق تضمن لك تأثيرات ونتائج ترغب فيها وستستخدم اساليب مختلفة للقمشة والتصميمات المختلفة للملابس.

وعادة هناك أكثر من طريقة للقيام بمهمة ما وما هو سهل لك يمكن ان يكون أكثر صعوبة لأخر وإذا كنت ترغب فى تعلم اساليب جديدة غير المعتاد عليها فستجد متعة حقيقية فى ارتداء ملابس انيقة مصنعة يدوياً .

وتطلب الخياطة المنزلية وقت وجهد ولكن هذا هو الحال فى شراء وتعديل الملابس الجاهزة فالرداء الجديد يأخذ وقتاً فى تصنيعه مثل الوقت الذى يستغرقه التسوق فى أكثر من محل للحصول على الاحتياجات المطلوبة من التصميم والقماش والمقاس، وعلاوه على ذلك فقد اوضحت الدراسات ان الوقت الذى يستغرقه عمل معظم قطع الملابس يمكنه تخفيضه الى النصف والنتائج النهائية تكون مرضيه تماماً. وإثناء تعلمك الخياطة حاول ان تتعلم الاسلوب الاسرع والذى يعطى ايضاً النتائج المرغوبة ، فقليل من النساء يملكنه من الوقت مايكفى لتعلم الخياطة بأسرع الطرق ليوفر لك وقتاً أكثر لتمضية مع اسرتك أو فى أى نشاط آخر .

الحكم على ضبط الملابس لمقاييس الجسم عند الرجال :-

بالنسبة للبلاطى والهاكيتات يجب ان تأخذ شكل الإستقامة من الكتف إلى الطرف السفلى وتكون خالية من التجاعيد والبروزات كما يجب أن تكون اللياقة (الكولة) مسطحة ومحكمة فى منطقة الرقبة على أن يظهر مقدار (١,٣٥ سم)

من ياقه القميص فى الخلف وبالنسبة للمنطقة تحت الياقة يجب ان تكون مسطحة دون ظهور أى ثنيات أفقية . وفى حالة ظهور ثنايا فان للياقة تكون هى السبب فى ذلك لكونها عاليه جداً بالنسبة لطول لظهر أو أن عرض الظهر يكون ضيق جداً وينبغى أن يكون خط الكتف سطحى ومستقيماً من خلف الرقبة الى الكم . كما يجب أن تكون فتحات دخول اليد ذات إتساع مناسب ومريح بشرط ألا يرتفع الجاكيت عند رفع الذراع لأعلى . وينبغى ان يكون طول الكم أقل بمقدار (١,٣٥ سم) من طرقت كم القميص مع الحرص على ألا تظهر تجاعيد البطانة على شكل الملابس من الخارج . وبالنسبة للجاكيتات التى بها كسرات أو ثنيات أو فتحات فى الجانبين او فى الخلف يجب ان تكون مسطحة ومستويه وتأخذ على مرتديها شكل رأسى . وعندما تغلق الجاكت عند الوسط يجب إلا تظهر أى ثنايا على شكل X عند منطقة الازرار المغلقة ولا يشترط ان يكون الامام امسا تماماً فى هذه المنطقة ولكن فى حاله ظهور ثنايات واضحة فيعنى هذا ان دوران الوسط ضيق ويحتاج الى اتساع . وبالنسبة لطول الجاكت فإن الجاكت التقليدى أو الكلاسيكى يجب أن يصل طوله مع الابهام ويعنى هذا ان الجاكت تغطى منطقة الارذاذ . وقد يختلف طول الجاكيت فى بعض الأنواع الكلاسيكى أو الأسبور أو طبقاً لنوع التصميم أو الموضه .

وبالنسبة للبطالونات يجب أن تكون محكمة عند الوسط بدون ظهور تجاعيد عند المقعد أو عند منطقة أنفراج القدمين أو فى منطقة الفخذ أو الساق وذلك أثناء كل من الوقوف أو المشى وعن طول البطلون يجب أن يلتقى بأعلى الحذاء فى الأمام بدون كسرات أو ثنى أما فى الخلف فيجب أن تكون التثنية السفلية مائلة (وتكون مستقرة على الحذاء فى الخلف)

وبالنسبة لقمصان البدل يجب أن يظهر مقدار (١,٣٥ سم) من الياقة أعلى

الجاكيت وهذا النوع من القمصان ينبغي أن يزيد طول الكم نصف بوصة على طول كم الجاكيت . وتكون الياقة ملائمة ومريحه وبالنسبة للجيب يجب أن يكون مسطحا وبالنسبة للكتف والظهر والصدر يكون ذات اتساع مناسب .

وهناك بعض النقاط التي يجب أن تراعى عن ضبط كل من :

البدل والجاكيتات

١- تعانق الياقة للرقبة وتظهر (١,٣٥ سم) من القميص فى الخلف دون ظهور أى تجاعيد .

٢- عرض الكتف من الخلف يكون مناسب تماماً لعرض الظهر .

٣- فتحات دخول اليد ذات اتساع مناسب لتعطى الراحة عند اللبس .

٤- خلو منطقة الصدر من التجاعيد .

٥- طيات صدر الجاكيت تكون مسطحة وبدون فجوات .

٦- يغلق الجزء الأمامى من الجاكيت ويتميز باستقامة عند غلقها .

٧- يظهر الكم نصف بوصة من طرف كم القميص .

٨- الفتحات والكسرات والثنيات تغلق باستقامه ولا تنفرج اثناء الوقوف .

٩- والجاكيتات تغطى المقعد أو قد تكون أكثر طولاً فى بعض الموديلات حسب الموضه .

البسطات العادية والفضفاضة :

١- الراحة عند اللبس وخاصه فى منطقة الوسط وفى فتحة انفراج الساقين

٢- الكسرات ان وجدت يجب أن تكون مسطحة

٣- عدم ظهور أى تجاعيد أثناء الوقوف

٤- خط الثنى مستقيماً مع خط النسيج فى الأمام

٥- وسع كاف للمقعد .

٦- الطول لأعلى الحذاء من الأمام بدون كسر وميلان صحيح من أسفل

بعد دراسة اماكن ضبط الملابس يجب مراعاة أنه يمكن إجراء بعض التعديلات والبعض الآخر لا يمكن إصلاحه فإذا كانت هناك تغييرات رئيسية فى كل من مناطق الكتف والكُم وخط الرقبة أو فى الملابس المبطنة فمن الحكمة عدم شراء هذه الملابس . وهناك بعض التعديلات قد تؤثر على الشكل العام ولا يمكن تعديلها فهناك تعديلات قد تغير التناسب العام بحيث لا يتناسب الزى مع أبعاد الجسم من الناحية الجمالية خاصة وأن بعض المصانع لا تترك الوسع الكافى لزيادة الاتساع فهناك كثير من الملابس بها قصات أو بنسات وكذلك فى خطوط الخياطة من الأمام والخلف تصنع مع عدم وجود قماش زائد فى هذه الأماكن يعنى انه يستحيل اتساعه . كما ان هناك بعض الأقمشة تترك ثقوب الخياطة بعد ازالة الخيط كما ان اثار كى التثنية السفلية وخطوط الخياطة تترك اثار أيضاً فى بعض الأقمشة مثل الأقمشة البليسيه (ذات الكسرات الثابتة) والأقمشة التى لا تتجدد واقمشة الستان وبعض الالياف الصناعية المخلوطة واقمشة التريكو.

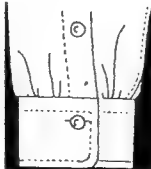
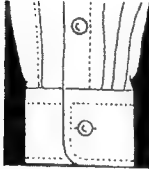
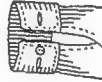
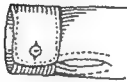
كل هذه الأنواع عند احداث أى تعديلات بها تترك أثار تكسب الملابس مظهر سيئ غير مقبول وهناك بعض التعديلات الطفيفة مثل التثنيات السفلية للأقمشة التى لا تترك أثار وأيضاً تغير خطوط الخياطة وهذه عادة يمكن إجرائها بدون مشكله من قبل شخص لديه فكره عن الخياطة .

الاسورة :

تحدد شكل الاسورة وظبطها مقدار الاناقة والشكل المتناسق حيث تتنوع أشكال الاساور فمنها الاسورة المزدوجة (فرنسية) أو مفردة أو الاسورة القابلة للثني والصور الثلاثة توضح أشكال الاسورة .

اشكال الاسورة

قابلة للثني	فرنسي	فردى
اسورة فردية بزرابز إضافية (بفتحها للزرابز الإضافية) ونحيطه بأدوات ربط أو بأسورة مزوره بطريقة منتظمة ومرتبطة	وتسمى أيضاً الاسورة المزدوجة وتثني للخلف وتثبت بها أداة ربط الاسورة وتكون ثنيه، الأسورة الفردية والاسورة الفرنسية تتطلب أدوات ربط لها	وتسمى أيضاً الاسورة المزوره أو المفرغه وتثبت بثنيه أو طيه من اللوب أو جزء منه وبها زرار مرتبط بها



أسورة رديئة

أسورة جيدة

أسورة بها عيوب

الياقة :

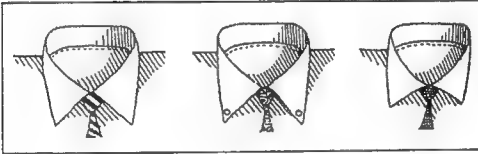
تتنوع أشكال الياقات وهذا التنوع يرجع إلى إما لطول الياقة أو لعرضها أو لطريقه غلقها ومن أكثر الياقات شيوعاً هذه الأنواع التي تظهر في الصورة .

الكولة المنبسطة

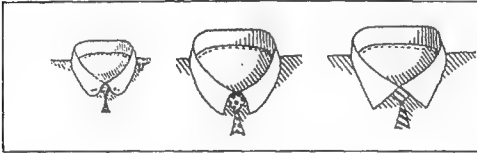
الياقة ذو الزاير السفلية

العادية-المنتشرة

وهي الكولة الأكثر تواجداً وهي الياقة الشبابية تناسب الوجه الطويل
وهي كولة كلاسيكية تناسب (الكاهن) وتناسب الجاكيت والنحيف والجسم العادي
معظم الوجوة الأسبور



المستديرة	الكولة ذات العروة (اللسان)	الكولة القصيرة
وهي مستديرة الحافة وصغيرة وتناسب الملابس الشتوية	تناسب الوجه المتوسط وتظهر الوجه كامل الاستدارة ولا تحتاج للأزرار في الكولة	وهي من الأنواع الممتازة التي تناسب الرقبة الطويلة وتعطي مظهر أنيق



مقاسات القمصان :

يتم قياس محيط الصدر لتحديد مقاسات القمصان وينقسم الى أربع مجموعات أساسية

من إلى	
صغير	→ ٣٤ : ٣٦
متوسط	→ ٣٨ : ٤٠
واسع	→ ٤٢ : ٤٤
واسع جداً	→ ٤٦ : ٤٨

إن الجودة العالية للقميص تحدد بأن يكون النسيج أملس المقاس ثابت وألا ينكمش وثابت اللون وتصميمه الحديث يتوقف على شكل الياقة ومقدمه الوسط والجيب.

كذلك فإن ما يحدد مقاس القميص هو مقياس الياقة بحيث تكون ثابتة وصلابة وفتحات للأزرار مرتبه وأن تكون فتحات الأزرار متوسطة الحجم ومخاطه بطريقة محكمة وطريقة ترتيب اجزاء القميص تشير الى جودته .

إن التصميم الجيد والبراعة فى الصناعة تكون من المؤشرات التى تدل على اكساب الجسم الراحة واعطاء عمر استهلاكى عالى.

المقاسات المناسبة للقمصان التى تؤدى إلى الراحة يجب ألا يكون بها الثنيات أو التجمعات أعلى الجزء العريض للكتف، أو فى الوسط لأنها عادة لاتكسب الجسم الراحة وينتج عنها مظهر ذو ضخامة ومظهر سيئ .

إن القطع خلف الظهر تحدد الراحة وطول العمر للقميص ولذا يجب أن

يكون به اتساع كاف عبر الظهر ليعطى حرية لحركة الزراع. إن الكسرات أو الثنيات أو التشريبات أعلى الجزء العريض وعلى جانبي الكتف أحسن وأفضل كثيراً من تجميعات منتصف الظهر أو فى الوسط، والقمصان التى تقطع قطع واحدة أعلى جودة وتكون أسهل عدد الكى وأكثر اناقة فى المظهر مما لو كانت من أكثر من قطعة، القمصان ذات الأكمام متوسطة الجودة غالباً ما تنقص من خلف الزراع لتوفر فى الخامه . وهذا لايؤثر على مدى التناسب الاكمام مع شكل القميص لأن المساحة تكون هى نفس الحجم القطعات التى تقطع الى قطعه واحدة ولكن ذات القطعة الواحدة يعطى مظهر أفضل.

القميص جيد الجودة من قطعه واحدة
القميص متوسط السعر مقطع

القميص ذو الجودة العاليه يكون الكم مصنوع من قطعة واحدة من القماش أما القميص متوسط الجودة يكون مصنوع من قطعتين أو أكثر .

الفصل السابع

الملابس والمستهلك

تخطيط دولاب الملابس

أن تطوير دولاب الملابس جيد التخطيط يلزم عناية في التفكير وكذلك معرفة ومهارة واهتمام. ولتخطيط دولاب ملابسك يجب ان تكون لك دراية بالموضة والأقمشة وتفصيل الملابس، ويجب ان تفكر بعناية حول أى بنود الكساء فى حوزتك من قبل، وما ترغب فى اضافته، انك فى حاجة لمهارات لتسوق بحكمة ولتختار البنود التى سترتفع بمظهرك، وتخطيط دولاب ملابسك يأخذ وقتاً ومجهوداً لكى تحقق نتائج سليمة .

إعلم ماهو الكساء الذى تمتلكه

Know what apparel you already have

دولاب ملابسك الحالى هو اساس دولاب ملابسك مستقبلاً فيجب عليك تقدير ما تمتلكه من قبل بعمل قائمة جرد لدولاب ملابسك، كذلك عمل قائمة بما لديك، وعندما تكتبها ستكون قادراً على تقرير ماهى بنود الملابس التى تحتفظ بها وما يجب ان يستبعد وما الذى يضاف للحصول على أفضل دولاب ملابس ممكن.

دون قائمة جرد دولاب ملابسك بحيث تشمل كل الملابس والاكسسوارات فى دولابك وإدراجك ولا تنسى التى فى سلة ملابسك المعدة للغسيل اصف فئات اخرى إذا كان مطلوباً واكتب كل الملاحظات الملائمة.

عند اتمام جدول قائمة جرد دولاب ملابسك، حاول تصور مفرداتك

بوضعها معاً كأطقم أو كملايس متجانسة، تذكر ماهى الملايس التى يمكن ان تبلى لكل من أنشطتك فقد تجد أن بعض الأغراض يمكن خلطها وتطابقها بطرق جديدة ، وقد يمكنك اكتشاف بعض الأغراض فى خلفية خزانتك التى نسيت انها لديك .

قد تحتاج لتحليل دولاب ملايسك مرة فقط أو مرتين فى السنة أو قد ترغب فى ان تفعل هذا قبل بداية كل موسم، احفظ قائمة جرد دولاب ملايسك فى موقعها بداخل باب خزانتك، اذن ستعرف دائماً أين انت واين تذهب بدولاب ملايسك .

Group your clothes ضيع ملايسك فى مجموعات

متى دونت قائمة بكل شئ فى دولاب ملايسك، راعى أية بنود هى الأكثر مناسبة وقابلة للاستعمال، لعمل هذا صنف ملايسك فى اربع مجموعات :-

١- الملايس التى ترتديها كثير

٢- الملايس التى ترتديها احياناً

٣- الملايس التى تحتاج اصلاحات أو تنظيف

٤- الملايس التى لم تلبس العام الماضى

الملايس التى ترتديها كثيراً

Clothing you wear alot

انظر الى ملايسك التى وضعتها فى المجموعة الأولى، هذه هى الملايس التى تحب حقاً أن ترتديها، ربما تكون هذه الملايس من اكثر الانواع التى تناسب شخصيتك ونمط حياتك وموقعك الجغرافى وربما تكون الاكثر اظهاراً او تناسباً مع شكلك اى نوع جسمك ولونك .

لاحظ هذه الانماط والانسجة والألوان بدولاب ملابسك. ما الذى يجعلها مبهجة عملية او مناسبة لك؟ هذه المعلومات ستجعلك حكيماً فى مشترياتك مستقبلاً، وستعلم أنك يجب ان تبحث عن تصميمات مشابهة عندما تشتري ملابس جديدة، افحص مرتين ملابسك المفضلة من حيث علامات التأكل، ثم إرجع هذه الأغراض الى اماكلها بعد مسح التراب من خزانتك.

الملابس التى ترتديها احياناً

Clothing you wear accasionally

والآن انظر إلى الملابس التى ترتديها احياناً، حاول ان ترتدى ملابسك وادرس نفسك فى المرأة. هل يوجد شيئاً غير مناسب من حيث اللون والأقمشة والخطوط واللياقة العامة فى الملابس ؟ هل توجد بعض الملابس المقبولة أو غير المقبولة فى دولاب ملابسك ويصعب إرتدائه ؟ حاول ان تخلق اطقم جديدة بتوليف او مزج القطعة المفضلة فى هذه المجموعة مع بعض البلود المفضلة إليك فى المجموعة الأولى، البس الجاكيتات أو القمصان أو السويترات مع بنطلونات او جونلات مختلفة .

حاول التعرف على الأسباب التى تجعل بعض ملابسك مقبولة فقط من كونها عظيمة . ذلك سيساعدك فى المستقبل لتكون حكيماً فى الاختيار والشراء

حدد إذا كان لديك بعض الوسائل الخلاقة لتطوير الملابس فى المجموعة الثانية ، وهل ستتردى هذه الملابس أكثر إذا كان لديك ملحقات اى اكسسوارات جديدة . هل ستحتاج إلى ايشاريات جديدة أو أحزمة لتلبسها مع ملابسك الفصفاضة أو جونلاتك.

كرر دورة الملابس : تصور إذا كانت بعض الملابس أو مكملات الزى التى

ارتديت احياناً تحتاج لتغييرها او اعادة شكلها، هل يفضل تغييرها فى العرض والطول هل ربطة العنق العريضة يجب جعلها ضيقة ؟ وهل الأزرار الجديدة تتفق مع بليزر داكن ؟ وهل يجب ازالة الاتساع الزائد لجونلة لجعلها مستقيمة اكثر ؟ هل يجب اضافة اكتاف صناعية او ازلتها من الملابس، هل يفضل لتحديد الاطراف أو الحواف بحيث تصنيف جمال وأشراقه للملابس.

يمكن تعديل معظم الملابس التى انتهت موصتها لتعكس الاتجاهات الحديثة حتى مع ادنى مهارات فى الخياطة، فيمكنك ان تصلحى أو تغيرى أو تجعلى الزى الموجود مطابقاً للزمن الحالى، تذكر انه من السهل دائماً تفصيل ملابساً عن جعله اطول وكما كان تصميم الملابس ابسط كلما كان سهل التغيير والتعديل.

بعض الملابس يمكن اعادة دورتها بتغييرها إلى انواع مختلفة من الملابس إذا لبست بطرق مختلفة، فالبنطلونات ذات الركب المتأكله يمكن جعلها شورترات والقمصان القديمة يمكن صياغتها لتحديث الوانها أو اضافة لمسات زخرفية لها فالأكمام الطويلة يمكن تغييرها الى اكمام قصيرة، والملابس الصيفية المريحة التى تكون قصيرة جداً يمكن تقصيرها اكثر وجعلها ملابس رياضية.

الملابس التى تحتاج الى اصلاحات أو تنظيف

Clothing reeding repairs or cleaning

والآن انظر إلى ملابس المجموعة الثالثة انها تحتاج إلى اصلاحات او تنظيف، ربما تستحق الإبقاء عليها ولكن تحتاج للعناية بها قبل ان تلبس، فإن هذا يؤدى الى الحصول على المزيد من الملابس وتوفيراً فى النقود ، ويقلل من الوقت والجهد يمكن عمل المعجزات لخلق نوع جديد من هذه الملابس لظهورها كالجديدة مرة أخرى.

والملابس يجب اصلاحها مباشرة بمجرد ان تكون هناك مشكلة ظاهرة فيها، فالقطع الصغير سيصبح كبيراً باستمرار ارتدائها، وغسيل الملابس قبل اصلاحها قد يسبب المزيد من تلفها لذا فتأخير وظيفة الاصلاح يجعل المهمة اشق او مستحيلة التحقيق فيجب اعادة النظر للاضرار المفككة قبل سقوطها وإلا ستفقدوها وقد لاتستطيع استعاضتها بما يماثلها كبدايل، كذلك عمل تثبيت الشناكل المفككة وعيونها قبل ان تفقد وظيفتها، والشريط والدبابيس المأمونة يجب ان تستعمل في الملابس مؤقتاً وفي المواقف الطارئة فقط.

فكر فيما يجب عمله لجعل كل قطعة من الملابس قابلة للارتداء، ضع الملابس التي تحتاج لعناية في اماكن خاصة بها، ثم وفر الوقت لعمل هذه الحياكة وتدعيم الخياطات الممزقة، ضع كل الازرار الناقصة، رقع الثوب بقطع متشابهة مع القماش، او قطع الحليات او القطع التي تثبت بالمكواه .

الحليات « الابليك » Appliqu's

هي زخارف وزينات منفصلة تخاط على الملابس الجديدة احياناً لتتحلى بها، ومن أجل غرض الإصلاح فإن الحليات يمكن شرائها جاهزة من السوبر ماركت أو المحلات المتخصصة، يمكن ايضاً تصميم وعمل لوازمك بقطع من القماش لتعبر عن قدرتك الخلاقة.

قد تحتاجي إلى الاحتفاظ بكل لوازمك في صندوق الخياطة او صندوق الإصلاح ويجب ان يشمل كل من الخيط بألوانه المختلفة والإبر والكستبان والأزرار والخطافات والشناكل والعيون والمقصات وقطع المكواه .

وفي حاله حدوث القطوع أو التمزقات في الأقمشة الغالية يمكن ان يعاد نسجها (الرفا) بواسطة الأخصائيين، ورغم أنه هذه العملية مكلفة الا انها تكون في الغالب غير مرئيه ويفضل غسل الملابس القذرة أو إرسالها إلى محل التنظيف

الجاف فالبقع والانساختات يجب ازالها فوراً، حتى لا تثبت الانساختات بها ويجب ان تحفظ الملابس دائماً نظيفة ومكواه بحيث تكون جاهزة للارتداء وقت الحاجة إليها .

الملابس التي لم تلبس العام السابق

Clothing not worn in the past year

والملابس فى هذه المجموعة ليست صالحة من اجلك بالمره، ربما لانها غير مريحة ، وربما لأنها غير مناسبة لمط حياتك ، وربما لاتناسبك حالياً ومستقبلاً وربما موضتها انتهت .

فإذا كانت بعض الملابس الموجودة فى هذه المجموعة تحبها ولكن لم يكن لديك الفرصة للبسها فيفضل وضعها ثابتة فى خزانك أو يفضل التخلص من باقى المستلزمات الكسائية فى هذه المجموعة مالم يمكنك ان تفكر فى سبب جيد للاحتفاظ بها والملابس التي لاتستعملها أى التي لا تريدها أى لا تستحق المكان الذى تشغل فى خزانك، ويمكن استخدامها افضل عن طريق الآخرين . ربما بعض الاشياء يمكن استبدالها مع صديق يحبها ولديه بعض الاكسية التي تحبها انت، والبعض يمكن ان تملحه الى مؤسسة خيرية . ويمكن ان تباع بعضها، إذن قد تحصل على بعض النقود منها او ربما بعض الملابس يمكن توفيرها وتسليمها إلى الأقارب الأصغر .

الاشياء التي قد لا ترغب فى ان يرتديها احد قد تستعمل كقطع للمسح بعد ازالة الأزرار والسوست منها، وأية اكسسوارات تكون من نوعية جيدة ولكن ليست على الموضة يجب أن تخزن فى حقيبة بلاستيك فقد تعود موضتها مرة أخرى .

بعد ان وضعت ملابسك فى مجموعات وجعلتها كلها قابلة للارتداء بقدر الإمكان، حاول بكل جهدك ان تجعل جدولك حتى تاريخ هذا اليوم.

التمييز بين الرغبات والاحتياجات

Distinguish needs from desires

الرغبة هى شئ ترغبه ويعطيك الاشباع، وقد يكون الغرض هو شئ يسرك امتلاكه ولكن بإمكانك التعايش بدونه .

والحاجة هى شئ يجب ان تحوزه من اجل وجودك او بقاءك المستمر وهو ضرورى لحماية الاساسية وراحتك فمثلاً اذا كنت تعيش فى مناخ بارد وليس لديك بالظو ثقيل فإنك تحتاج إلى بالظو حتى تظل دافئاً فى جو الشتاء فإذا كان لديك بالظو مناسب ولكن ليس على الموضة فإنك فى الحقيقة لاحتاج إلى واحد جديد. فالبالظو الموجود يمكن ان يكسبك الدفء.

احياناً من الصعب التمييز بين الرغبات والحاجات وعندما يشتاق البعض لشئ، فإن الحصول على هذا الغرض يبدو انه حاجة فى ذهن ذلك الشخص عما هو رغبة، وايضاً يوجد درجات متنوعة من الحاجة واكثر الحاجات الاساسية تعطيك الحماية من البيئة والآخرى تحدد بواسطة قيمك وثقافتك ونمط اسلوب حياتك ودخلك واصدقاءك ومستوى معيشتك، خريج الكلية الذى يبدأ مهنة جديدة قد يحتاج لعمل زى يناسب الوظيفة حتى رغم انه يعيش بدونها، وقد نجد انك تحتاج زياً موحداً معيناً لتشارك فى رياضة فإنك لايمكنك ان تمارس ذلك النشاط بدونه - ربما يكون لك حاجات قليلة فى الحقيقة ولكن يكون لديك رغبات كثيرة، فالرغبات لانهائية.

وقد تعجبك ملابس الآخرين وترغبها ولكنك فى الحقيقة لاحتاجها. وتلعب

الاعلانات دوراً هاماً فى اغراء الأفراد باقتناء اغراض معينة وتشجع على التخلص من القديم من اجل الجديد. ومن ناحية أخرى تحاول المحلات اقناع الفرد باقتناء ملابس معينة تمثل آخر صيحة من الألوان ويرتديها نجوم التليفزيون.

وتتأثر الرغبات أيضاً بالفلسفة الشخصية فالأفراد العمليين يرغبون فى أن تكون ملابسهم مريحة وممتلئة بينما يرغب الآخرون فى الملابس الغالية الثمن التى تعطى مكانة عالية أو قد يميل البعض إلى الإثارة ولفت الأنظار مع ملابس آخر تقليعة.

نظم تخطيط دولاب ملابسك بحيث يمكن تحقيقه حسب ترتيب الاحتياجات وعند عمل التخطيط فكر فى احتياجاتك أولاً فهى لها أولوية قصوى وفيها أهمية اكبر ويجب مراعاتها، أولاً أن تتم طبقاً لدرجة الرغبة وقد يفى ملابس واحد بكل من الحاجة والرغبة فمثلاً عمل بالطوله سوسته من الأمام يجعله صالح الأجواء سواء الشتاء أو الربيع ، كذلك الفستان أو الجينز قد يكون هو الذى الذى نحتاجه فى الاعمال الأضافية أو الترفية .

اختيار الملحقات Choosing accessories

الملحقات هى مكملات الزى التى ترتديها مع ملابسك لتخلق طمقا كاملاً، وعند اختيارها حاول أن تحقق منظراً متناسقاً وممشوقاً، صنع شخصيتك ولمساتك الفردية للملحقات حتى تزيل عن ملابسك من كونها سادة أو غير جذابة.

وتلعب الملحقات دور هام وساحر فى الموضة وهى قد تكون براءة أو باهتة ولكنها تساعد على وضع اللمسة النهائية لأى تصميم بحيث تجعله ينضم إلى إطار الموضة، وغالباً ماتكون هذه التفاصيل الصغيرة هى التى توجد الفرق بين دولاب ملابس عادى وآخر مذهش .

يمكن للملحقات الملائمة أن تظهر الطقم القديم كالجديد، يتفق مع الموضة الحالية فهي تقدم طريقة سهلة غير مكلفة لتوافق الملابس المختلفة معاً ويمكن للملحقات أيضاً أن تضيف أنواع جديدة إلى دولاب الملابس فهي يمكنها أن تجعل مظهر الطقم نفسه سواء كان قديماً أو حديثاً تجعله يبدو كما لو أنك تمتلك عدد كبير من الملابس عما يكون لديك في واقع الأمر .

مميزات استخدام الملحقات

Using accessories to advantage

بعض الملحقات تكون وظيفية وكذلك زخرفية ومثال الملحقات الأساسية كل من الساعات والنشط اليدوية أما الملحقات الأخرى فتتمثل في القلائد أو الغوايش واربطة العنق تكون للزينة فقط .

لأختيار وأستعمال الملحقات بذوق تأكد أنها مناسبة للطقم والمناسبة، والأطقم التي بدون ملحقات قد تكون ثقيلة الطل. وعندما يكون المنظر الضخم هو الموضة فأن الملحقات تفضل أن تصبح ذات أجزاء أكبر من المقاس أما إذا كانت الخفيفة والرفيعة هي الموضة المعاصرة فيفضل لها ملحقات أصغر. عند التفكير حول حجم ونموذج الملحقات راعى أيضاً حجمك الشخصي، فالملحقات التي ترتديها يجب أن تكون متناسبة مع شكل جسمك، فالشخص الصغير الجسم يجب أن يرتدى ملحقات صغيرة حيث الملحقات الواسعة قد تعطيه شكلاً مبالغاً فيه، بالمثل فالشخص الضخم يبدو أفضل بملحقات أكبر حجماً.

ويمكن للملحقات أن تخلق تصورات بصرية لتحسين مظهرك مثل تصميمات الملابس، فالمجوهرات البراقة اللامعة ستجذب الانتباه إلى مساحة كبيرة ويعيداً عن جزء غير مرغوب من الجسم ففي حالة الرغبة في زيادة الطول يفضل ارتداء سلسلة أو ربطة عنق طويلة، وعدد الرغبة في انقاص الطول

يفضل استخدام حزام عريض متباين .

جرب استعمال الملحقات بطرق جديدة، حاول باستخدام الملحقات مع أطقم مختلفة وفى توليفات جديدة إبرز فرديتك وشخصيتك المميزة، إن الملحقات يجب الا تتناقض إطلاقاً مع ملابسك أو تقلل من مظهرك العام . كما يجب أن لا تجذب الانتباه أكثر من اللازم وكل اجزاء التصميم تكون ضرورية للملبس - وانتقاء الملحقات هى اتقان فن الملبس، يفضل استخدام الملحقات البسيطة وغير المبالغ فيها فإذا لم تكن راثقا من أن الملحقات تبدو مناسبة اتركها. ويجب أن تتجنب الكثير جداً من الملحقات، فإن كثرتها تعطى شكلاً مشوشاً فالكثير منها يعطى منظرأ غير مرضياً، ربما قد تبدو امرأة مبالغه فى لبس حلق ذهبى وهذاء ذهبى فالذوق الراقى هو التعرف على ما يناسب الفرد ويكون مناسباً اجتماعياً.

خطط لمحقاتك فقط بعناية كما لو كنت تخطط باقى دولاب ملابسك، لاحظ كيف تستعمل الملحقات فى مجلات الموضة والإعلانات ومعارض المحلات، فإنك تأخذ وقتاً للتدريب لتتعلم كيف تستعمل بدقة، فإذا كانت ملابسك من النوعية الراقية والتي يظهر منها الاهتمام فى كل اجزائها فى هذه الحالة يفضل استخدام قليلا من الملحقات، وإذا كانت ملابسك بسيطة فاضف نوعاً من الملحقات.

وعادة لا تكلف الملحقات كثيراً مثل بنود الملابس، فإنها متعددة ومتغيرة لذلك يجب أن تشتريها متمشية مع الموضة، وتوجد اختيارات لا نهائية من الملحقات أو الأكسسورات، وعدد اختيارها راعى كيف تستعملها ومع أى الملابس سوف تكون قادراً على استعمالها.

الأحذية Foot Wear

إن الدولاب الخاص بما يلبس فى القدم قد يشمل أحذية مفصلة، أحذية

جاهزة (خفيفة) أحذية طويلة الساق (بوت) ، شباشب، أحذية رياضية والأحذية ملحقات هامة ومكلفة جداً لهذا اختارها بعناية، حاول شراء الأحذية التي تعطيك تدعيماً وراحة وقوة تحمل أيضاً.

خطط لاختيارات ما تلبسه في قدمك بألوانك الأساسية الجيدة أولاً، فالأحذية يجب أن تتنافس الأطقم الملابس اعتماداً على ما هو مع الموضة والأحذية يجب أن تتلائم بصفة عامة مع ألوان البنطلونات أو الجونلة سواء كانت بنفس اللون أو بنفس قيمته أو قد تكون من لون داكن عن الملابس السفلية فإذا كانت أفتح فإنها ستجذب الاهتمام لأقدامك. إن ما يلبس في القدم من الحجم الكبير يجعل قدمك تبدو أكبر وأحذية الرجال عادة يجب أن تتناسق مع لون الأحزمة.





الحقائب



أغطية الرأس

الحقائب اليدوية Hand bags

حقيبة اليد يجب أن تتناسق مع الأحذية رغم أنها لا تحتاج إلى التوافق؛
لم تكن من نفس اللون مثل حذاؤك فإن شئتك يجب أن تكون أفتح خطط لأن
يكون لديك حقيبة ذات لون طبيعي أو بلون من ألوانك الأساسية وحجمها يجب
أن يكون مناسب لحجم جسمك، فأكياس النقود والشئط الصغيرة يجب أن يكون
تصميمها بسيطاً، وشئط القش تكون عادة فقط للجو الدافئ والحقائب المشمع
تكون للرياضية، والحقائب ذات السقطة تستعمل مع الملابس البسيطة.

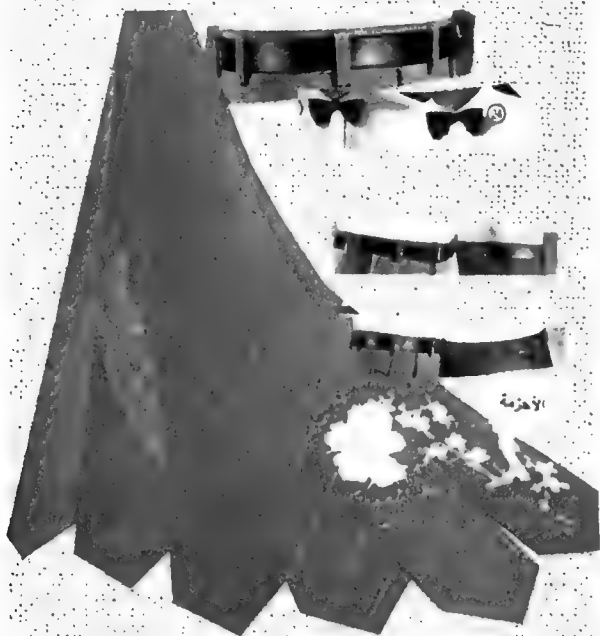
أغطية الرأس Head Wear

إن غطاء الرأس يمكن أن يكمل طقماً بطريقة خاصة وأنيقة ويمكن أن
تحفظ رأسك دافئاً في الشتاء أو تعطى حماية من الشمس في الصيف ويجب أن
يناسب غطاء الرأس حجم وشكل رأسك، ودولاب ملابس رأسك يجب أن يشمل
الإيشاريات السادة والمشجرة والطويلة والقصيرة والبونيهات السادة والمشجرة
والمطرزة لأن لكل نوع وشكل استخدام معين.

الأحزمة Betls

تكون متوفرة بعروض وألوان وخامات متنوعة، هي إما أن تصنع من
المعدن والجلد أو القماش أو الحبال أو السلاسل المشغولة باليد أو أى مواد أخرى.
والأبزيمات قد تكون بسيطة أو معقدة فقد تعطى ذوقاً غريباً أو لمسة
عصرية وقد تعرض علامات تجارية أو حروف من اسم المصمم.

بعض الإبزيمات تكون قابلة للفصل، ومن أنواع الأحزمة ذات الشرائط
مختلفة في الحزام الواحد، وبعض الأحزمة تكون مختلفة الألوان ومن توابقات
مثل جانب أسود وجانب بنى، تذكر أن اللون المخالف عند الوسط يجذب النظر



الأحزمة

ربطة العنق

إليها ويعتبر نقطة تركيز، وأصحاب خط الوسط السميكة يبدو أفضل عند استخدام أحزمتهم من لون قائم ورفيع أما الأحزمة العريضة تبدو أفضل على القامة الطويلة.

الشـيـلان Scarves

هى ملحقات خلافة وتأتى فى كل الأحجام والألوان والتصميمات ويمكن استخدامها لتعطى دفئاً ويمكن أن تلبس للزينة فقط. ويمكن أن ترتدى حول العنق أو على الرأس أو بطرق أخرى. وتغيرات الموضة فى أحجام الشيلان وطريقة لبسها مستمرة، وتكسب الشيلان أضافه لوناً قريباً من الوجه ويكسبه إشراقه مرغوبة والشيلان المتعددة الألوان يمكن أن تربط معاً بشرط أن يكون ملانة تماماً مع نوع وشكل ولون الملابس المرتدى.

رباط العنق Neckties

يمكن أن تعبر عن شخصية من يرتديها بنماذج متحفظة أو جزئية أو أنسجة وألوان فيها البساطة أو الجرأة، وعرض ربطة العنق يتراوح من الضيق إلى الوسع طبقاً لتغيرات الموضة، فأحياناً تكون الربطات الفيونكة هى الموضة، وتأتى ربطات العنق من أقمشة وتصميمات سطحية كثيرة، ويمكن تكملتها بدبوس ربطة أو مشبك إذا كان ذلك هو الموضة.

المناـديـل Handker chiefs

المناديل الظاهرة من جيب البدلة يمكن أن تهدم المنظر، وبعض المناديل تصنع من الكتان وتكون ذات أشكال معينة والبعض يكون له تصميمات ذات حواش والبعض يصنع من الحرير. وهى متغيرة حسب الموضة فمنها ما يشابه رباط العنق ومنها ما يختلف عن لون رباط العنق وفى كلتا الحالتين يجب أن



الشيلان



المنديل والكرافت

يكون هناك تناسق في كلا اللونين .

المجوهرات Jewellery

المجوهرات الدقيقة غالية الثمن وتصنع عادة من الذهب والفضة والبلاطين وقد تحتوي على أحجار كريمة وشبه كريمة، ويجب أن تشتري من تاجر مجوهرات ذو سمعة طيبة وتكون ذو نمط بسيط لا تتلهى موضعه .

مجوهرات الملابس (الاكسسورات) تكون أقل تكلفة وأحياناً تغطي بطبقة من الذهب أو الفضة وأحياناً تصنع من البلاستيك والأصداف والخشب ومواد أخرى قد يمكن أن تكون ترفيفية ملفنة للظفر رخيصة أو مزيفة بوضوح .



والمجوهرات ذات النوعية الجيدة يمكن أن توجد في التصميمات التي تشبه المجوهرات الدقيقة ولكن تكون أحجارها صناعية وأثمانها ليست بمثل أثمان الدقيقة

ومجوهرات النوعية الجيدة هى اختيار حكيم لميزانيتك، فإن قطعاً كلاسيكية مصنعة من المجوهرات لا تبدو أنها ستنتهى موصتها، من أمثلة السلاسل البسيطة والأزرار والأقراط والقلائد والخواتم المتوسطة أو العريضة وسلاسل العنق، والأساور الدائرية.

اختار الحلى والمجوهرات المناسبة لشخصيتك وسذك، فالبعض منها كلاسيكى وثمين والبعض الآخر مدهش أو جرى وهى ملائمة للشباب أو الترفيه، ومثال ذلك الملحقات الأخرى فإن المجوهرات يجب أن تتناسب مع حجمك فالحلقان يجب أن تتناسب مع الوجه، وكذلك الخواتم بمقاس اليد، والشخص الطويل يمكن أن يرتدى قلادة مستديرة والأسورة الثقيلة ترتبط بالذراع الضخم حيث تجعل الذراع الضخم يبدو أرفع.

الخداع البصرى يمكن أن يخلق مع المجوهرات أو الحلى، فلجعل رقبة نحيفة أن تبدو أعرض، البسى قلادة من الحبات الكروية حول الرقبة ولتخفيف أو التقليل من رقبة سمكة اختارى سلاسل أو قلادة بطول متوسط لكى يوجد فراغ بين الذقن والمجوهرات، ولتعريض الوجه الطويل النحيف البسى أقراط مستديرة.

لكى تكونى ذواقة استعملى الحلى بحيث يجب أن لا تبالغ فيها فالمجوهرات يجب أن تتناسب مع المناسبة التى تلبس من أجلها فالمعدن المصنفر يكون أنيقاً خاصة إذا استعمل مع احجار متأللة أو لآلى والمعدن اللامع يكون أفضل للملابس الرياضية أو الملابس غير الرسمى، أيضاً يتناسب الحلى مع الأقمشة والملابس.

ملحقات الحلى الأخرى التى تأتى مع الموضة دورياً أو لمناسبات محدودة هى الدبابيس (قلادة الصدر) أو مشابك الأكمام فى مكان أزرار القميص بالرسغ

فإن القيص يجب أن تكون له مشابه خاصة مع ثقوب الأزرار والتي من خلالها يمكن إدخال المشايك بالأكام.

النظارات Eye wear

يجب أن تتجانس النظارات مع شكل العين والشعر ولون جلدك وكذلك خطوط وملامح وجهك والتي تناسب شخصيتك ونمط حياتك، فالنظارات يجب أن تكون مزخرفة تماماً واطارها يجب ألا يكون أوسع عن الجزء العريض من وجهك، اختار القنطرة العالية والنحيفة أو المستديرة للأنف الصغير، وللأنف الطويل تكون الأفضل قنطرة منخفضة سميكة مستقيمة.

بعض الناس يكون لديهم أكثر من زوج من النظارات ضد الكسر وكذلك من أجل الاهتمام بالموضة، ونظارات الشمس مهمتها مساعدة العين وحمايتها من لمعان وزغلة ضوء أو أشعة الشمس وقد تكون أحياناً تجميلية أو ترفيهية أكثر من نظارة العين المستخدمة للسير أو القراءة أو الكتابة.

القفازات Gloves

تكون أحياناً بند من بنود الموضة، للأغراض العملية فإنه يحتاج إليها للتدفئة في الأجواء الباردة، والقفازات الأساسية جيدة الحبكة من القماش أو الجلد مزينة أو غير مزينة يمكن أن تلبس غالباً مع أى وقت والقفازات الممتازة يجب أن تكون مناسبة لحجم اليد، والقفازات من الجلد أو المطاط هي الأفضل عند قيادة السيارات.

الملابس الداخلية Hosiery

وتشمل هذه الفئة البطلونات الضيقة والمشدات والسلبات ومدفئات القدم وكل الجوارب القصيرة والطويلة الأخرى والجوارب الطويلة من أنواع مختلفة

من الألياف والألوان المتنوعة تكون متوفرة وذات جودة وأسعار مختلفة، ومعظمها مطاط ليتطابق جيداً .

إن نسيج ولون ملابس المرأة الداخلية يجب أن يكون متماشياً مع الأحذية ولون جلد المرأة الطبيعي، فالظلال الأغرق تجعل الأرجل تبدو أرفع، والظلال الأفتح والألوان البهيجة تجعل الأرجل تبدو أكبر ، والجوارب السمكية تناسب الكعوب المنخفضة للهنداء والأحذية الرياضية، والجوارب القصيرة للرجال يجب دائماً أن تكون أغرق لوناً، وتوجد للرياضة جوارب قصيرة عادة بيضاء مخططة، والجوارب المزخرفة تكتسب شعبية وموضة .

طور خطة المستقبل الكلية

Develop a total Future plan

متى انتهيت من التحليل لدولاب ملابسك الحالي، يجب أن تعرف ما هي أنواع الملابس التي تساعدك على أن تبدو في أفضل حالة، يجب أن تكون مدركاً لاحتياجاتك ورغباتك الشخصية ويجب أيضاً أن يكون لديك بعض الأفكار حول كيفية وجود ملحقات لكسوتك، والخطوة التالية هي من أجلك لتطوير خطة دولاب ملابس المستقبل .

افحص المناطق الضعيفة في دولاب ملابسك وتأكد أن تراعى أى تغيرات مستقبلية التي تكون على ما يبدو مؤثرة على نمط حياتك، فإذا كنت ستهذب للجامعة أو تبدأ وظيفة ما، إبدأ التخطيط لاحتياجات دولاب ملابسك الجديد، وحين تطور خطة دولاب ملابسك راعى النقاط التالية .

ملابسك الأساسية Your basic garments

إن كسوتك الأساسية تتقدم قلب دولابك، هذه الملابس هي التي تلبس أغلب

الأحيان، إذن يجب أن تكون ملابس كلاسيكية من النوعية الأفضل، يجب أن تكون من الملابس ذات التقليدية والتي تتغير بصفة دائمة والأسلوب التقليدي هو الأفضل من أجل استعمالها واستمرارها طول حياة موصتها ويجب أن تكون بنوداً نموذجية وتعطى تشوقاً عاماً، ومنظرها يمكن تغييره من أعلى أو من أسفل، بنوعية من الملحقات المختلفة وتوليفها مع الملابس الأخرى .

عند تطوير خطة دولاب ملابسك قرر أولاً ما هي بنود كسوتك الرئيسية فالدولاب الجيد للملابس يدور حول هذه الملابس الأساسية القليلة فيجب أن تكون من أعلى النوعيات الممكن تحمل تكلفتها ويجب أن تكون من قماش جيد، يجب أن تكون خطوطها تميزها البسيطة بدون أهداب أو كشكشات أو البطانات المستعملة كثيراً، وكلما كان التصميم أبسط للملابس الرئيسية كلما أمكن التعايش معها لمدة طويلة .

وبامتلاك عدد من الملابس الجيدة مثل البدل والتايلور فإنها ستستمر مدة طويلة بدون انتهاء موصتها وتسمى ملابس استثمارية، والملابس الأساسية جيد النوع هي استثمارات جيدة ويمكن أن تلبس لسنوات كثيرة في أطقم متنوعة وملحقات مختلفة، الملابس الاستثمارية هي ملابس أنيقة خاصة في عالمنا دنيا الأعمال المحافظة حيث تغيرات الموضة تكون أقل ومستمرة لمدة طويلة .

والنماذج التقليدية الكلاسيكية من كسوتك الأساسية ستظل موصتها لمواسم كثيرة ويمكن أن ترتديها لسنوات كثيرة ولمناسبات كثيرة حيث أنك يجب على فقط أن تضبط البطانة وتغير الملحقات عبر السنين، فالملبس الرخيص مر نوعية رديئة يفقد شكله بعد فترة قصيرة من ارتدائه وقد يبدو في الحال رخيص ويجب استبداله وقد يكلفك نقوداً أكثر في المدى الطويل، التقطير والبخل على كسوتك الأساسية في بنودها استثمار رديء للملابس، اصرف أكثر من النقود

لملابسك للماذج التي تستمر .

إن بنود كساءك الأساسية الأكثر تكلفة يجب أن تكون متعددة الألوان ومن يم منخفضة من ألوانك المفضلة، فالألوان البراقة ربما قد تكون ملفقة جداً لذا فإنها من الملابس التي تفقد فائدتها كما إنك قد تعمل منها بسرعة أما مع الألوان المخططة فأنك تحتاج إلى القليل من الملحقات .

توسيع دولاب ملابسك Extending your wardrobe

متى قررت كسوتك الأساسية ، راعى الملابس الأقل تكلفة والملحقات التي يمكن أن توسع دولاب ملابسك، ومن أهم الأمتدادات والموسعات، خطط للقطع التي تستعمل على الوجهين والتي يمكن أن تخطط وتتوافق لتصنع التوليفات الأكثر من أطقم ملابسك .

تصنيف الزيادة والموسعات صفة فردية لذوق دولاب ملابسك، فإذا كانت الموسعات متناسقة فإنها يمكن أن تولف في طرق متعددة للموضة بحيث تناسب أى تغيرات تحدث .

الموسعات قد تشمل ملابس فضفاضة من نسيج غير عادى، وقميص ذو حاشية شيقة وصديرى ملمق أو مطرز وكوفية براقة اللون ويمكنها أن تجعل الطقم يبدو غريباً وإذا كان كل هذا متناسق مع البنود العديدة فى دولاب ملابسك فإن عدد الأطقم للتوليفات تكون كثيرة وستكون قادراً على توليف بنود أكثر لدولاب ملابسك مثل البطلونات أو الجونلات أو الصديريات فالألوان المتناسقة يمكن أن تخطط فى شكل أطقم كثيرة، فإذا كانت ميزانيتك تسمح فإنك يمكنك أن تهندم دولاب ملابسك بأحدث الملحقات أو التقاليع ومثل هذه الأشياء تجعل دولاب ملابسك مشوقاً، باستخدام اتجاهات جديدة لدولاب ملابسك، ستكونى قادرة على أن تظهرى على آخر موضة بينما تحققى أسلوباً فريداً فى اللبس، خطط

لملابسك الرسمية حينما يكون هذا ممكناً، ويفضل أن تكون من منسوجات صوفية خفيفة الوزن أو قطع صوفية منسوجة، أو قطع من القطيفة جيدة النوع، فجميعها يمكن ارتداؤها في معظم أيام السنة.

دون خططك Write down your plan

والآن يمكنك أن تدون خطة دولاب ملابسك للمواسم القادمة وهذه تكون نسخة من العمل الذى يجب أن يتم لتجعل دولاب ملابسك معاصراً أو لتكمله بأفضل وسيلة، فقد يتغير إذا راعيت المصادر المتوفرة لإنجاز هذا، ولكن سترشدك فى مشترياتك، لا تخطط الإضافة لملبس واحد فى كل مرة إذا كنت سوف تشتريها بتلك الطريقة خطط لملابس عديدة والتي يمكن أن تملأ دولابك الحالى، تحقق من الفراغات فى قائمة جردك، إذن دون فقط الملابس والملحقات التى ستملأ تلك الفراغات تذكر أن إضافات قليلة اختيرت بعناية يمكن أن تصنع تغييراً بخلق أطقم جديدة كثيرة.

املاً جدول دولاب الملابس كمثال، أولاً دون انشطتك المحددة ثم لكل من أنشطتك اختار بنود قائمة دولاب الملابس التى يمكن أن تلبس وتتوافق مع الآخرين، أكتب كسوتك الحالية (من جدول قائمة الجرد) تحت الفئات المناسبة بقلم أسود أو بالرصاص فى عمود الحاجات بجدول تخطيط دولاب الملابس، دون المصاريف المطلوبة بقلم أحمر، وهذه تكون مثل الأحذية والمعاطف والبدل والكسوة الأساسية الأخرى التى يجب أن تكون من نوعية جيدة وقد تكون مكلفة، ومشترياتك من هذه يمكن أن تمتد عبر فترة من الوقت، ثم دون الموسعات التى تحتاجها، اكتب بالأزرق فى عمود البنود المستعملة أحياناً فى مناسبات، فقط إذا كانت هامة جيداً.

واحتياجاتك أيضاً تشمل استبدال البنود المفضلة التى تبلى أى تستهلك فى

خريطة تخطيط دولاب ملابسك، ضع رقماً يلى كل حاجة لتظهر أولوياتها وحيث تضع الأولويات فإنك تقرر أى الأصناف فى الأكثر أهمية إذن فأنت تعرف البلود التى تشتريها أولاً .

خطة دولاب ملابسك تشبه النسخة الأساسية من الخريطة لبناء منزل وهى تكون مشجعة لتتبعها لبلوغ هدفك، فإذا كانت الخطة جيدة فأنت لديك مشتريات ستترفع مستوى الملابس التى تقتنيها من قبل، وقد تستغرق مواسم عديدة للحصول نهائياً على اكتمال دولاب ملابسك وتناسق جيد والنتيجة ستحقق الجهد الذى بذل .

امكانياتك · Consider your resources

امكانياتك المتاحة سواء كانت النقود والوقت والمهارات التى تملكها لتصنع تحسينات بدولابك يجب تقديرها فإنك يجب أن تولف خطة دولاب ملابسك مع خطة إدارة مالية معقولة لكى تعرف ما يمكنك تحمله .

فإذا لم يكن لك مصدر من الدخل، فإن الاحتياجات من آخرين بأسرتك يجب أن تراعى، فيجب أن تأخذ فى الحسبان حجم عائلتك ودخلها والمصروفات الأخرى والمواقف حول اللبس، فاللبس ليس هو الشئ الوحيد فقط من الاحتياجات والرغبات فهناك أشياء كثيرة فالأسكان والطعام والعناية الطبية والنقل والأنشطة الترفيهية تكلف نقوداً أيضاً طارئة غير متوقع أو مسئوليات جديدة قد نستهلك جزء من المبلغ المالى والوقت المتاح على الملابس) .

معظم الناس لا يستطيعوا امتلاك الملابس التى يرغبونها فالفرد يود أن يذخر مبالغ لصالح مشترياته المخططة طبقاً للأولويات المدونة فى جدول تخطيط دولابك، أن المبالغ الصغيرة للملابس تكون مستمرة، لأنها تحافظ على الملابس مثل التنظيف الجاف ومشترياتك من الموسعات تكون دائماً منخفضة التكلفة

كالمحقات الرخيصة نوعاً أما المبالغ المخصصة للملابس تكون كبيرة ويتم دورياً وهي تكون لبثود الكساء الرئيسى الأعلى تكلفة، حاول أن تخطط المصادر طبقاً لذلك فقد ترغب فى أن تكتب خطة مصاريف من أجل أن تظل على الدرب لتبلغ أهدافك .

والمبلغ الكلى الذى يمكنك صرفه على بثود دولاب ملابسك سيكون له تأثيراً أكبر على الجودة للملابس من النماذج التى تشتريها أيضاً فإن ميزانيتك ومكان الشراء ستؤثر على الاصناف الموجودة فى خزانك.

والفلسفة حول الكم والكيف للملابس هى حكم شخصى، فصغار الناس يميلون لتفضيل الكم لأنهم يحبون أن يكون لديهم تنوعاً من الموضات الأحدث، وهذه قد تكون استراتيجية جيدة للمراهقين الذين يكبرون بسرعة، على كل حال كلما كبر الفرد وتوقف نموه فإنه على ما يبدو يعمل على إقلال عدد الملابس على أن تكون من نوعية أفضل وقراراتك الشرائية تعتمد دائماً على مركزك.

مهارات الخياطة Sewing as an aption

الحياكة أو الخياطة هى إحدى وأهم الطرق الاقتصادية لتأسيس دولاب ملابسك فإذا كانت لديك مهارات الخياطة فإن استعمالها كمصدر هى طريقة متفوقة لخفض ميزانية الموضة حيث تسمح الخياطة بأن تحصل على ملابس أكثر مقابل نفود أقل.

وماكينات الخياطة الجيدة لها نوعيات كبيرة وصفات كثيرة كما أن النماذج (الباترونات) والأقمشة من السهل الحصول عليها، كانت دروس الخياطة متوفرة أيضاً فإذا استغرقت وقتاً فى تطوير واستعمال مهاراتك فى الخياطة فيمكنك أن تصنع ملابسك بأقل من نصف التكلفة لشرائها جاهزة الصنع، وستكون أيضاً قادراً على اختيار الألوان والنماذج الأفضل لك، وتحقق ملابساً جديداً أنيقاً

ويتضمن تغييراً خلافاً في كسوتك.

التسوق الواعي

- من السهل أن تتعلم كيف تصبح ذكي عند الشراء .. إنما هي مهارة تنمو مرة بعد أخرى كلما أحسنت الشراء وسوف تلبس أفضل بتكلفة أقل.
- سوف تتخذ قرارات حكيمة وتتفق بحرص .. لكن يمكن أن تتخطى أول سلم وهي مقولة «أنا أحبذ هذا سوف أشتريه».
- لا يهم مدى جاذبية المنتج ولا مدى حبك له فإنه لا قيمة له إذا ما اكتشفت أنه لا يناسب شكل جسمك ولونك وأسلوب معيشتك إن إخطائك عند الشراء سوف تقل كلما اكتسبت معرفة وخبرة أكثر بالسوق.
- لتحسن أسلوب شرائك يجب أن تتعلم كيفية البيع والشراء والتسوق الحكيم. المالكين من الناس يحددوا الهدف فيجب التفكير في الإحتياجات أولاً .. ثم يتم تقييم ما يناسبهم منها هذا يجعل المشتري يشعر بسعادة كبيرة ورضاء تام عن صفقتهم .. فالملابس تأخذ جزء من ميزانيتك فلماذا لا تنتفع منها لأقصى درجة.
- هذا يتطلب منك بعض المهارة والتي تجعلك تشتري أكثر ما يشتريه شخص غير مدرب أو ماهر ..
- يستخدم المستهلك الماهر كل مصادره للحصول على أفضل نتائج ويقرر الشراء عندما يجد السلعة الأجود بالسعر الأفضل.
- اعلم جيداً إن الكساء لا يشتري فقط من أجل الحاجة ولكن لا بد أن يكون الأفضل .. والتمتع بدولاب ملابس على قدر عالى من الجودة يجب أولاً القيام بالتخطيط الجيد قبل التسوق.

- يجب عليك أن تشتري فقط ما تحتاجه وما يلائمك ثم تتأكد بعد ذلك أنك قد أحسنت الشراء للكساء الذى إشتريته لأنه سوف يحتل مكان مناسب فى دولابك والتخطيط المسبق يجعلك تشتري فى الوقت المناسب لذا فإن عمل قائمة لأحتياجاتك يعتبر عنصر هام ثم إتبعه بجمع معلومات وبالممارسة سوف تجد أن هذا العمل مفيد حقاً وممتعا.

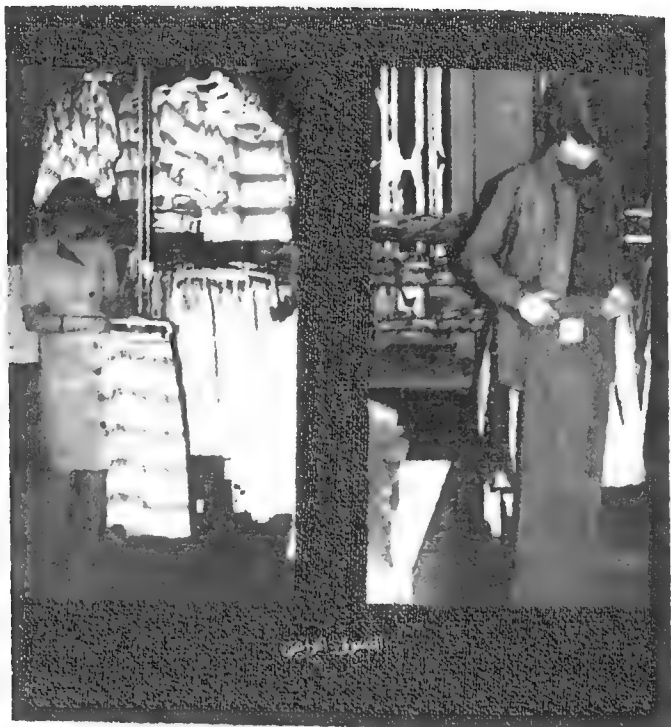
إن قضاء بعض الوقت فى التخطيط المسبق يجعلك بعيد تماماً عن أى خطأ فى المستقبل..

- دون قائمة بأحتياجاتك حسب الأولوية . كن دقيقاً فى تحديد اللون والشكل الملائم. وبهذا تكون أعددت قائمة مسبقة لما سوف تقوم بشرائه وذلك بعد مراجعتها مرة أخرى. صنع ثمنا بعد قراءة كتالوجات وإعلانات لتحصل على مزيد من المعرفة والمعلومات إذا كان لديك ما تحتاج للتنظيف الجاف فاحسب تكلفة ذلك لكى تكون الملابس جاهزة للارتداء ويجب أن تضع فى الاعتبار مصاريف المواصلات .. أنظر إلى الجدول التالى فإنه سوف يساعدك كثيراً فى تحديد الآتى :-

كم ستنفق - وحاول الاقتصاد بقدر الإمكان .. أبدأ بالأخذ فى الاعتبار أن الكساء الغالى ليس بالضرورة شرائه كله مرة واحدة يمكنك التنسيق بين جيع إحتياجاتك.

- لو كنت تجيد الخياطة يجب أن تعلم كيف تشتري الملابس الجاهزة بذكاء .. يجب أن تصنف العديد من الأولويات . إذا ما كانت ميزانيتك لا تحتل التكاليف.

- حاول أن تخصص الجزء الأكبر من ميزانيتك للملابس والإكسسوارات التى تستعمل لمدة طويلة . فكر قبل أن تعرف الكثير على ما سوف ترتديه مرة



أو إثنين «قليل»، وأى المشتريات يمكن تأجيلها . حاول وضع ميزانية معتدلة كافية للكساء والإكسسوار.

قائمة نموذج للشراء

الاحتياجات	تحديد الصنف والدور	اللمن المتوقع	المكان المتاح
١ ح	أ		x
٢ ح	ب	تكلفة بالقسط	xx
٣ ح	ج	تنظيف جاف	xx
٤ ح	د		xx

يجب عليك أيضا مراعاة مدة إستمرار الموديل .. تخيل كم من الزمن سوف يدوم . حاول أن تتعرف على الموديلات التي تدوم أكثر .. أيضا يمكنك أن تصنع فى الاعتبار الكساء الذى تختاره بحيث يتلائم معك وملائم لإرتدائه إلى أكثر من مكان .. كذلك صنع فى الاعتبار الملابس التى يمكن الاستفادة منها فى كل الفصول . عند تخطيطك لمشتريات المستقبل يكون من الحكمة تقييم مشترياتك السابقة حتى لا تقع فى نفس الأخطاء الماضية .. سواء من الناحية المادية أو الموديل نفسه .

كيفية الشراء بطريقة صحيحة :-

١- لاتكونى مشتريه مندفعة عن طريق ورقة وقلم رصاص يمكنك تحديد الخطوط الرئيسية لاحتياجاتك لكى تقومى بتحديث خزانة ملابسك وما هو موجود بها بالفعل .

- ٢- راجعى على خزانة ملابسك مرتين على الاقل كل عام لاكتشاف الملابس التى نسيتهها مثلا بلوزة جولة أو قميص لم تلبس منذ ٦ شهور والان يمكن أن يكون لديك فقط الاشياء التى ترتدى .
- ٣- والان ماذا تجبين . يجب أن تأخذى وقتك لكى تفكرين فى ما هو نوع الملابس التى تحبى أن ترتديها دائماً وما الذى تتركه معلقاً دائماً فى خزانة ملابسك .
- ٤- لا تكونى شحيحة فى استخدام أشياء مهمة مثل حذاء أو جاكيت ترتديه دائماً بهدف الاحتفاظ بحالته مدة طويلة .
- ٥- أذهبى للشراء فقط عندما تكونى فى حاجة لشراء شئ ما هذه هى طريقة شراء ما تحتاجين اليه فقط .
- ٦- إذا كان فى استطاعتك الخياطة فقومى بعمل أشياء سريعة بسيطة واقتصادى النقود لشراء الجاكيتات أو البدله أو السويترات .. الخ .
- ٧- أحتفظى بلونين أو ثلاثة ألوان أساسية لملابسك فى خزانة ملابسك لكى يمكنك تكوين خليط من الملابس .
- ٨- تابعى حركة البيع عند وجود اوكازيونات والتى تقام خارج المواسم معظم المتاجر تقوم بحركة بيع جيدة آخر كل موسم وهى فرصة لشراء بضائع جديدة .
- ٩- إذا وجدت موديلات نائمك تماماً يمكنك اشرء مرة أخرى .
- ١٠- ضعى فى الاعتبار كيفية صيانة أى شئ تقومى بشرائه - النظافة بالبخار تكلف كثيراً .
- ١١- أشتري ملابس كل الموسم (التى تلائم الموسم بأكمله) وبالتالي سوف لا تحتاجين الى شراء ملابس جديدة أكثر من مرة خلال العام الواحد .



اختيار الملابس الملائمة لك

جمع المعلومات

لكى تصبح مشترى جيد فإن جمع معلومات متعددة عن ما تريده تقلل من نسبة أخطائك إلى حد كبير كما أنها تساعدك فى معرفة مواعيد التخفيضات «الأكازيون».

* والشئ الذى تعرفه جيدا هو الشئ المفضل للشراء . وتأتى المعلومات عن طريق قراءة المجلات . الصحف لمعرفة كل شئ عن السوق والأسعار والمصانع إلى إلخ .

* كما أن الصور التى تنشرها الإعلانات تفيدك كثيرا فى معرفة ما يلائمك كما أن الكتاب وغيرهم من الصحفيين عادة ما ينشرون ما هو جديد وما يستجد مستقبلا .. وعادة ما يكتبون عن الجديد والموديلات المستقبلية قبل أن تصل إلى المخازن والمحلات بشهور . كما يجب المرور على المحلات لرؤية كل شئ على الطبيعة وأنظر إلى المانيكان ولاحظ أيضا الأكسسورات . لا تجعل عملية الشراء عشوائية بحثة . أترك كل ما لديك من نقود قبل الخروج إذا ما شعرت أنك قد تتورط فى شراء شئ لا تريده .

* إدرس الكتالوجات والإعلانات لتعرف كم تتكلف إحتياجاتك وأين تجدها وهناك العديد من كتالوجات الملابس الجذابة تحصل عليها من المجلات عن طريق البريد لإبحث فيها لتتعرف على الموديلات والأسعار كذلك المعلومات الكاملة عن المقاس والخامة وطريقة العناية .

* حاول أن تحصل على معلومات ممن تعرفهم ولاحظ أن كثيرا من الناس سواء من تعرفهم أو من يظهرون فى التلفزيون والذين يعرضون بجمال الملابس بإمكانهم إعطائك المزيد من النصائح . وهناك العديد من الكتب والمجلات التى تساعدك فى وضع خطة للتسوق .

وجود الإعلان في حيز كبير في أى مجلة ما يعنى أنه ذات منتجات جيدة أو بسعر أقل. وكل هذه الرسائل السابقة توفر المعلومات للمستهلك لكل من منتجى الألياف وشركات التصميم ومحلات بيع الملابس والشركات التجارية وهناك كتب ونشرات يتم إصدارها عن بعض المؤسسات التى توضح خصائص النسيج وتوضح كيفية الإستخدام والعناية به، وكذلك فإن هناك أفلام توضيحية متاحة فى الأسواق.

تقييم الاعلانات

الإعلانات هى مصدر جيد للحصول على معلومات شرائية .. فالإعلان غالبا ما يكون له أثران، أولهما الغرض التسويقي، والثانى : تعريف السلعة .

- أصحاب المصانع يتفقون ملايين من الدولارات سنويا لإقناع الناس لشراء منتجاتهم سواء أن كانوا يحتاجونها أم لا . إنهم يستخدمون الوسائط والوسائل المطبوعة والراديو واللفاز والعروض كمروض الأزياء وغيرها من الوسائل التى تجذب الإنتباه بجانب الموسيقى والعبارات والاستعراضات الجذابة .. فهم يقومون بوصف المنتجات بطريقة مبهرة وغالبا مبالغ فيها لكي يؤثرون على مشاعر المشاهد .. فهم يحاولون اقناعك أنك سوف تشبه الموديل إذا ارتديت مثله ، فالإعلانات المقصود منها ترغيبك فى الشراء عن طريق اعجابك بالمنتج.

- الإعلانات من الممكن أن تساعد المشتري ذو الخبرة القليلة فى مجال التخطيط والشراء وذلك لأن الإعلان يوفر الكثير من المعلومات المفيدة .

- يجب عليك أن تتعلم كيف تدرك المعلومات المفيدة فى الإعلان وأن تتعلم أن تقرأ بين السطور. إبحث عن الإعلانات التى تعطى وصف كامل للمنتج وليس مجرد الإثارة. وإهتم بالمعلومات عن النسيج والمنتج وطرق العناية به .

- الإعلانات تساعدك على أن تقارن بين السلع المتشابهة كما أنها تخبرك عن التخفيضات وتعطيك كثير من المعلومات عن الموضة وأين تجدها قبل أن تذهب إلى التسوق.

- يجب أن تكون حريص وذلك بأن تعلم أن ليس كل ما يعرض يناسبك فقد يكون الكساء مناسب في التلفاز أو في الصورة على فتاة العرض ولكنه قد لا يكون مناسب لك .

- الجرائد والمجلات والبرامج الناجحة والمعروفة لا تتعرض أبداً للمنتجات الفاشلة أو غير الناجحة أو غير اللائقة ورغم ذلك فإنهم يبالغون أحياناً كثيرة أو يتفاخرون عن أشياء أخرى في سبيل المادة لذلك كن حريصاً وأنت تشاهد الإعلانات فليس كل ما يجذب انتباهك أو يبهرك يكون هو الكساء الجيد أو الملائم لك .

أين تشتري احتياجاتك

حدد الأماكن التي سوف تشتري منها قبل خروجك وحدد أقصر الطرق لمشترياتك الأساسية فلها الأولويات بالطبع وابدأ بها أولاً ثم بعد ذلك إذا كان لديك المزيد من المال والنشاط فلا بأس من شراء بعض الأشياء الأخرى .

- من الممكن أن تقرر البحث عن منتجات مختلفة في مجموعة من المحلات إلا أن لهذه الطريقة بعض المزايا والعيوب للتسوق .

غالباً ما يفيد السعر في مقارنة كل من الجودة والخدمة .. بعض الناس يفضلوا دفع مبالغ كثيرة عند الشراء من المحلات المعروفة بجودة المنتج والخدمة .

- بعض الشركات أو المنتجين قد يكون لها أسماء مشهورة ومع هذا فإنها غالباً



أماكن شراء الملابس

ما تكون مزدحمة وكثيرة الضوضاء نتيجة للصوت العالي والازدحام.
وعادة تعرض هذه المحلات مستوى أقل من الخدمة ودائماً ما تعرض
خاماتها بأسعار منخفضة بجانب هذا فإن جودة المنتج عادة ما تكون
منخفضة أيضاً.

يجب أن تعتمد على معرفتك ودرابتك كمستهلك لشراء البضائع التي تناسب
إحتياجاتك وتحدد من أين تشتري وكم تنفق وهذه مسألة ترجع إليك
شخصياً.

أنواع المشتريات

عند الرغبة في شراء أشياء معينة فإن هذا سيؤثر على إختيارك لنوع المحل
ولمشتريات المعتادة غالباً ما تبحث عنها في محلات غير متخصصة بينما
المشتريات من نوعية محددة سوف تحصل عليها من محلات مخصصة لو
كنت تتسوق من أجل أنواع مختلفة من الملابس في وقت واحد فإن أفضل إختيار
هو الإتجاه إلى محل كبير أو إلى محلات متعددة قريبة من بعضها.

مكان وساعات عمل المحلات

قد يتوقف قرار الشراء على مكان المحل فقد لانرغب في دفع كثير من
النقد لكي تسافر ونشتري بضائع رخيصة ولكن قد تكون هذه العملية مرفقة
ولكن إذا أردت شراء مجموعة من السلع وذلك بالذهاب إلى مجموعة من
المحلات حيث نجد كل ما نريده أثناء رحلتك .

بعض الأشخاص لا يفضلون الذهاب إلى المحلات والتعامل مع البائعين
وتناسبه طريقة الشراء بطلبات البريد فالشراء بالبريد يكون أسهل ويناسب
الأشخاص الذين يجدون مقاساتهم بسهولة لأن فرصة تجربة الملابس غير

متوافرة وتحتاج إلى الانتظار لمدة أسابيع حتى يصل إليك طلبك .^{٢٠٤}
إسترجاع البضائع وذلك يستغرق كثيراً من الوقت .

الدعاية

فى بعض الأحيان نشتري من المحل الذى تلفت اعلاناته أنظارنا فقد نحتاج إلى البضاعة المعلن عنها وقد يكون السعر مغرى وقد يكون لدى بعض الأشخاص ولاء لمحل معين لما له من سمعة طيبة إن الإعلانات الصادقة والخدمات الزائدة تعتبر ضرورية جداً لبعض الأشخاص كما أن معرفة العاملين فى المحل لبعض الزبائن يساعدهم ويسهلوا لهم طلباتهم . أو قد يكون لدى المشترين حساب خاص فى المحل الذى يفضل الشراء منه .

وقد ذكرت أهم التقارير أن معظم المشترين تحت سن ٣٠ سنة يهتمون بالموضة . وهم دائماً يريدون الجديد ولديهم ولاء لذوقهم الخاص وليس لمحل معين . وعندما يجدون ما يريدون لا يهتمون بالسعر فالمشتري الحكيم يجب أن يهتم بالموضة والسعر معاً .. ويجب أن يكون على علم بتكلفة كل قطعة ومن أين يحصل على أفضل البضائع بأقل الأسعار .. ويجب أن يشتري من المتاجر المنخفضة السعر للبضائع التى يريد شرائها . فالمشتري لديه قوة تكمن فى اختياره ونقوده .. فرفضه أو تقبله لموضة معينة يؤثر على التكلفة والجودة فمكسب المنتج والتاجر قد يضمحل إذا فقد المشتري الثقة فى البضائع ورفض شرائها .

متى تشتري .. ؟

قد تتعدد أوقات الشراء طبقاً لأختلاف المواسم ووقت ظهور الموضة هو أفضل وقت للشراء لوجود خيارات متعددة من الموديلات والألوان والمقاسات وعند بداية ظهور الموضة تجد تشكيلة كبيرة تناسب ذوقك والشراء فى البداية

يسمح لك بكثرة إرتداء الملابس فى وقت موصتها قبل إنتهاء الموسم ولكن الملابس تكون غالية فى بداية الموسم ويفضل الشراء فى نهاية الموسم لحصولك على أسعار أقل فى الأوكازيونات. ويجب أن تتم عملية الشراء قبل الاحتياج للشراء فهذا يجعلك تتمكن من متابعة الأسعار ولا تحاول أن تشتري تحت أى ضغط فعندما يكون الوقت ضيق يكون القرار سريع وغالبا ما يكون خطأ .. فلو كنت تريد شيئا لترتديه هذا المساء قد تضطر لشراء ما لا يعجبك - فالشراء قبل الأجازات يعطيك الفرصة لأختيار الأفضل وتجنب الشراء وقت إغلاق المحلات وأثناء تعبك.

المحلات تكون أقل إزدحاماً فى الظروف الجوية السيئة وهى أفضل وقت للشراء للحصول على أفضل خدمة من البائع.

الأوقات الأخرى الجيدة تكون أثناء النهار أو فى وقت العشاء ونجد أنه فى منتصف النهار غالبا ما تكون المحلات مزدحمة ومعظم المحلات تكون خالية من السادسة حتى السابعة. وتكون مزدحمة فى العطلات وقبل الأجازات وبعد وقت الغذاء وأفضل وقت للشراء بعد الخروج من العمل وخاصة بالنسبة للأحذية أو بعد التمشية لفترة . لكى يكون القدم متمدد فيكون مقاس الحذاء مناسب.

الشراء الفعلى .. إذا كنت تريد الشراء الجاد فيفضل أن تكون بمفردك وذلك لأنك تعرف ما تريد أما إذا كنت تريد رأى مساعد فيفضل إصطحاب قريب أو صديق مخلص أو أى شخص تحترم رأيه ونصيحة رجل المبيعات قد لا تفيد لأن مهنته هى البيع.

يجب أن تتمسك بقائمة المشتريات التى قمت بتحديدتها من قبل فالشراء المفاجئ لا يعطى نتائج جيدة ويجعلك تشتري أشياء لا تحتاج إليها. فلا يجب أن تتسرع عليك أن تقاوم وتحكم نفسك فالبائعون يساعدونك على إيجاد ما لا تريد فلا

تستجيب لضغطهم .. تمسك بالموديلات التي تناسب جسمك وتأكد أن التصميم واللون يتوافق مع نوعية ملابسك ولا تتخيل اللون أثناء اختيار الألوان فيجب أن يكون معك اللون الذى سوف ترتدى شيئا يناسبه . ويتم ذلك عن طريق قص قطعة من القماش الداخلى ووضعها على كرتونة لأن حمل الملابس يأخذ مساحة كبيرة ووزن ثقيل فعند توفيق الألوان يجب أن يتم ذلك تحت ضوء طبيعى أو فى النافذة . فالضوء الصناعى يجعل الألوان مختلفة الشكل .

أثناء الشراء يجب ارتداء ملابس جيدة ذات مظهر أنيق هذا يعطى انطباع للبائعين ويقدرى ذوقك كما يجب أن ترتدى ملابس سريعة الخلع لتكون عملية تجربة الملابس سهلة ويجب أن تكون الملابس الداخلية والأكسسوارات والحذاء مناسبة لتلك التى تنوى شرائها لتحكمى حكما جيداً عند إتخاذ القرار بالشراء .

عند شراء الأحذية يجب أن تجربيها والسير بها لعدة دقائق لتتأكد من راحتها وعند تجربة أى ملابس يجب أن تتحرك بالأسلوب الذى سوف تتحرك به عندما تريده فى المستقبل فيجب أن تمشى وتجلس وتحرك ذراعك لتتأكدى من أنه مريح . ولا تظهر فيه الكسرات ويجب أن تنظر فى المرأة وتسأل نفسك هل طول الأكمام مناسب .- هل الحياكة منتظمة . هل الرداء يحسن من مظهرك . هل هناك حاجة إلى تعديلات فيه ومدى تكلفة هذه التعديلات .

أخلاقيات الشراء

يجب أن تكونى مهذبة أثناء الشراء فهذا يجعل البائعين أكثر تعاوناً معك . فيجب أن تنتظر دورك وتحدد مطالبك بوضوح وبذلك تحصل على خدمة واهتمام وإذا كنت لا تريد مساعدة فيجب أن تقول ذلك للبائع .. يجب أن تكون مسئول فتتعامل مع البضاعة بحرص .. فلا تتلفها .. وتعيد تطبيقها بعد النظر إليها ويجب أن تحمل البضائع من الأرض إذا سقطت وعند تجربته الملابس

تأكدى أنها لم تتسخ بسبب أدوات التجميل و الحذاء وكونى حريصة على ألا تتلف السوستة أو الأزرار ويعد تجريبه الملابس أعيدها إلى مكانها الأصلي. ويجب أن تتبعى قواعد المحل. ويجب أن تلاحظى الأشارات والعلامات. فبعض الملابس الداخلية لا يجوز إستبدالها لأسباب صحية. وفى بعض الأحيان يرفض المحل استبدال البضائع بالنقود ولكن يسمح لك باستبدال البضائع ببضائع أخرى إن عدم الأهتمام بالبضائع يرفع الأسعار فإذا تم قطع أى قطعة وإستبدلت من المحل فهى تعتبر بضاعة تالفة. ولا تباع بسعرها الأصلي. فأى خسارة بالنسبة للتاجر تعنى زيادة فى تكاليف المحل. بالتالى ترفع الأسعار. فعندما تسرق البضائع يجب أن يسترد التاجر ثمنها وكل هذه التكاليف تؤدى إلى رفع الأسعار فيجب أن تبلغ عن أى سرقة عند مشاهدتها.

الإرشادات والبطاقات والعبوات

عند شراء الملابس تجد مرفق بها بطاقات تحتوى معلومات عن المنتج فقد تتضمن المقاس والسعر والماركة وتحتوى الألياف والمنتج والتعليمات الخاصة بالعناية. فهذه البطاقات تعرف المنتج لتساعد على بيعه ولتساعد المشتري على أن يتخذ القرار فهذه البطاقات بها معلومات هامة للمشتري وتم تطويرها من خلال المجهودات المشتركة للحكومة ومنتجى الألياف ومصنعى الأقمشة والملابس يجب أن تقرأ بعناية قبل إتخاذ القرار بالشراء.

العلامات .. وهى علامات ، وإشارات تلتصق خارج الرداء بشرط أو دبوس وعادة تصنع من الكرتون ومعلقة فى الأزرار أو السوست ويتم نزعها قبل إرتداء الملابس فهى توضح للمشتري كل ما يريد المنتج أن يقوله عن السلعة فهى معلومات إختيارية وهى نوع من الدعاية لتحسين المبيعات فهذه المعلومات تحسن الأداء وتكون مكتوبة هذه العلامات عادة فى شكل رموز تدل على

المصمم ، المنتج ، البائع ، وفى بعض الأحيان تعرض نتائج إختبارات المعامل. وتؤكد أن هذا الرداء يساوى أكثر من الثمن المدفوع فيه.

البطاقات .. فهى تتركب على الملابس ولا تظهر أثناء إرتدائها وعادة تصنع من الحرير أو القماش العادى. وتثبت فى خلف الرقبة. أو خط الوسط أو خط الجنب ولها ألوان وموديلات كثيرة ويجب أن يتناول نوع معين من المعلومات .. فالمعلومات قد تكون مكتوبة على كلا الوجهين. وفى بعض الأحيان يتم طبع المعلومات على الأكوال.

البطاقة توضح محتوى الألياف ومكان تصنيعه وتصف طرق العناية به للحفاظ عليه لأطول وقت ممكن فهى أيضا توضح المنتج والموزع ومعظم هذه المعلومات تكون قانونية وجب ذكرها.

العبوات .. هى غطاء البضائع وهى عادة تحتوى على كثير من المعلومات التى يتم ذكرها مرة أخرى على البطاقات الداخلية فهى تتضمن طول الكم ، الوسط، أكبر حجم، أو مقياس الصدر، ممكن أيضا أن يكون مطبوعا على الغلاف. وهناك عادة معلومات أخرى مطبوعة وأحيانا قد يكون هناك مطبوعات أخرى مطبوعة بداخل العبوة.

التشريعات الحكومية .. وطبقا لاتفاقية الجات فإنه لا بد أن تحتوى كل منتجات النسيج التى تباع فى الأسواق على بطاقات توضح مكونات الألياف المستعملة وبلد الصناعة وطرق العناية وتوجب القوانين على المنتجين .. إلصاق بطاقات العناية بطريقة ثابتة ودائمة على جميع منتجات الملابس وكذلك فإن كالتلوجات البيع بالبريد لا بد وأن تحتوى على هذه المعلومات.

المعلومات الواجب تواجدها على البطاقات

نوع المنتج المستخدم	إذا وصلت نسبة الألياف إلى ٥ ٪ من محتوى الكساء يجب أن يذكر وكذا الأنواع الأخرى من الألياف إذا كانت النسبة أقل من ٥ ٪ في الكساء يجب أن يوضح إذا كانت هذه النسبة تؤثر على خواص المنتج.
بلد الصنع	البلد الذي تم تصنيع الكساء فيه وإذا كانت الخامات مستوردة من بلد ما وتم تصنيفها في بلد آخر يجب بوضوح ذلك أيضا .
سجل التاجر	يجب أن يكتب كل من أسم - سجل التاجر - المصنع -
طرق العناية	يجب أن تكتب بوضوح كل من المعلومات المتعلقة طرق العناية للمنتج.

وقد تم وضع قوانين عديدة لحماية المستهلك فمن سنة ١٩٦٠ ومن أجل دقة عملية التنظيم وأمانة الصنع فقد تم وضعه عن طريق F. T. C وهي اللجنة التجارية الفيدرالية وإمكانها إيقاف عمل الشركات المخالفة أو معاقبتها بغرامات واللجنة الفيدرالية تضم كل من ممثلي اتحاد صناعة النسيج وأصحاب المخازن ومحلات ومنافذ البيع بهدف حماية الكساء - لمجموعات المستهلكين هؤلاء الأفراد يساعدون في وضع القرارات والقوانين وتعديلها وكيفية تطبيقها. وهذه القوانين تحمي المستهلك وتعطى له امتيازات وحقوق حتى يرتقى الإنتاج وأيضا يعمل على حماية المنتج وتوفير الخدمات المتعلقة بذلك. إن عملية تصنيف منتجات الغزل والنسيج تفرض على المصنع كتابة الخامات التي يتكون منها

إنتاجه بدقة حسب النسبة والوزن وكذلك إسم المصنع أو المنتج ويكتب مطابق للكتابة الموجودة فى لفات الـ F. T. C .

- وإذا ما كان المنتج مستورد فإنه لابد من ذكر أسم الدولة التى إستورد منها وهذا بالنسبة كل من الملابس والإكسسورات وكذلك منتجات الأنسجة التى تستخدم فى المنزل.

قواعد وضع بطاقات العناية

إن هذا يتطلب أن يقوم المنتجين بوضع بطاقات واضحة عن العناية بالمنتج ويجب أن تكون تلك البطاقات مبينة حتى تظل موجودة وواضحة ويمكن قراءتها. ويجب أن تعطى معلومات واضحة عن كيفية العناية بالمنتج كما يجب أن تتحمل الاستهلاك المعتاد للمنتج من خلع وإرتداء وغسل وكى.

إن تلك البطاقات توضح كيفية التنظيف الجاف وكذلك درجة حرارة الكى ونوع المنظف أيضاً ومعلومات عن إستخدام الصابون والإضافات وكذلك درجة حرارة الماء « ساخن - دافئ - بارد ».

ويجب أن تحدد طريقة الغسيل هل يستخدم غسل يدوى أم فى الغسالة. وكذلك طريقة التجفيف هى فى الغسالة أم فى ضوء الشمس، معلقة أم مستوية.

وكذلك فإنها تعطى تحذيرات مثل تجنب الكى أو العصر إذا ما كان هذا سيؤدى إلى الأضرار بالمنتج وإن لم يكن هناك تحذير تجاه أمر ما فهذا يعنى إمكانية هذا الأمر طالما أنك إتبعته الطرق المتعارف عليها للنهائية.

مثلا : «تنظيف جاف فقط» تعنى عدم إمكانية الغسيل حتى ولو باليد ومع هذا فإن معظم الملابس التى يمكن غسلها من الممكن أن تخضع للتنظيف الجاف.

- إذا ما كان المنتج قد تم تعبئته فإن تعليمات العناية يجب أن توضع بحيث يمكن أن تلاحظ من خلال العبوة وإذا لم يكن هذا ممكناً يجب أن توضع تلك المعلومات على العبوة من الخارج.

- يجب أن تكون المعلومات عن المنتج موضوعة في نهاية الملابس وأحياناً فإن نوع الألياف المكونة للمنتج تكون مطبوعة على حافة الملابس وعندما يشتري أى ملابس فيجب أخذ ورقة من البائع بها تعليمات العناية بالملابس ويجب أن تكون تعليمات العناية خاصة بنفس الملابس.

- هناك بعض الأشياء التى تخضع لقواعد كتابة التعليمات مثل الملابس الداخلية وأغطية الرأس واليد والقدم وكذلك فإن المنتجات التى لا تحتاج لعناية خاصة لا تخضع لتلك القواعد والـ F. T. C قد تستثنى المنتجات التى يمكن غسلها والتى يمكن شرائها بأسعار زهيدة وكذلك فإنها قد تستثنى أيضاً المنتجات التى لها تعليمات معروفة عن العناية وذلك بسبب نوع نسيجها مثل الملابس الشفافة.

نظم وضع الماركات على الصوف

إن هذا النظام يوضح أصل الصوف المستخدم هل هو صوف لم يستخدم من قبل أم صوف أعيد استخدامه كما أنها توضح الصوف الخالص عن الصوف المخلوط، إن هذا القانون يحمى المستهلك من الدعاية الخادعة.

إن القانون أيضاً يحتم وضع بطاقات لتوضح نسب كل نوع من الصوف فى المنتج وخاصة بالنسبة للألياف الأخرى غير الصوف والتى تمثل ٥% أو أكثر فإنه يجب أن تذكر بنسبتها .. ما إذا كان الصوف مستورد فإنه يجب أن يوضح بلد الإنتاج.

نظام ماركات منتجات الفرو

هذا النظام يحمى المستهلك من المعلومات الخادعة فى الاعلانات عن منتجات الفرو . فالفرو عبارة عن جلد الحيوان وشعره ويجب أن يوضح على البطاقة نوع الحيوان كما يجب أن يوضح إذا ما كان الفرو قد تم صباغته أو لون بطريقة صناعية كما يجب أن يوضح أيضا إذا ما كان هذا الفرو مأخوذ من بعض الأماكن غير الحيوية من جسد الحيوان مثل الأذن والذيل أو من قطع كاملة لجلد الحيوان. كما يجب أن توضح بلد المنشأ وهذا ضرورى حتى لو كان المنتج يحتوى على نسبة ضئيلة من الفرو.

نظام المنتجات المقاومة للاحتراق

إن هذا النظام يضع مستويات لمدى مقاومة المنتجات للحريق وهو مخصص لملايس نوم الأطفال كما أنه يغطى العديد من منتجات الدسيج التى توجد فى المنزل . وقد جعل المصنعين يقوموا بإنتاج الياف جديدة لكنها مقاومة للحريق.

حقوق المستهلك

إن حقوق المستهلك ومسئوليته متلازمان .

لقد كان هناك اهتمام كبير لحماية المستهلك منذ العقود الماضية . حيث تم إعلان حقوق المستهلك فى الولايات المتحدة عن طريق الحكومة الفيدرالية سنة ١٩٦٠ . وقد تم إيضاها بأنها : -

الحق فى أن يكون مرتاحاً والحق فى أن يُخبر والحق أن يختار والحق أن ينصت إليه .

وقد تم تصنيف المنتجات إلى مستويات . وقد تم وضع هذا التصنيف عن طريق السلطات التى تحكم على المنتج . وتلك المستويات توضح درجات مختلفة

من الجودة.

الحقوق والواجبات من أجل أمان المستهلك

إن حقك في الأمان هو أن تتوقع أن المنتج سيؤدي غرضه بأمان وذلك تحت الاستخدام العادي فمثلاً الملابس والمنتجات المعرضة للحريق بشدة يمنع بيعها والحكومة تتعاون مع الشعب وكذلك الوكالات الخاصة للقيام بأبحاث عن إمكانية تعرض الملابس للحريق.

إن معظم الملابس تتعرض للحريق إلى حد ما. ومستوى الاحتراق هو مقياس للقدرة على مقاومة الملابس للحريق وهناك مستويات خاصة تستخدم في ملابس الأطفال. إذا كانت البطاقة محتوية على «مقاومة للحريق» معنى هذا أن الملابس لا تشتعل فيه النيران. وتحاول المؤسسات الحكومية وكذلك مصانع الأنسجة إنتاج أنواع من الدسيج ومقاوم للحريق.

هناك مظاهر أخرى لأمان المستهلك وهي متعلقة بالمنتجات والملابس المصنوعة من مواد كيميائية يمكن أن تثير العين أو الجلد. وبعضه يعطى رائحة كريهة أو يسبب الحساسية.

وتلك المواد المضرة بالصحة يجب أن نتحكم فيها كحق من حقوق الأمان للمستهلك.

أما مسئوليتك كمستهلك تستلزم اتباع الطريقة الآمنة أثناء الاستخدام. يجب أن تحذر الأعمال بالنيران وغيرها. كن حذراً من الكبريت أو الشموع ومواضع النيران. بعيداً عن الأكمام الحرة ومحتويات المنزل من الأنسجة.

الحقوق والواجبات في سبيل المعرفة

إن حقوق المستهلك في أن يعرف كل شيء عن حقائق كل منتج حتى

يمكنه تحقيق أفضل الاختيار. والبطاقات تعطي معلومات محدودة عن المنتج الذى تفكر فى شرائه وكذلك فإن الإعلانات توفر معلومات كثيرة.

أنها مسئوليتك فى أن تفهم هذه المعلومات. كن واثقاً من فهمك لكل ما يحيط بالملبس. حاول أن تستخدم المعلومات بحكمة حتى تحسن الاختيار عند الشراء. كلما عرفت أكثر كلما كان قرارك أكثر حكمة. يجب أن تعرف الأقمشة والتشطيبات وملامح كل منتج كذلك من المفروض أن تعرف أين صنع المنتج ومن صنعه. وكذلك يجب معرفة طرق العناية التى يجب أن تتوفر لهذا المنتج.

الحقوق والواجبات عند الاختيار

إن حقك فى الاختيار يتيح لك أن تنظر للمنتج بمجال واسع للتصميم والجودة والسعر. وقد ابتكرت التكنولوجيا المتقدمة مستويات جديدة من الأداء للأقمشة ومنتجاتها. وبالتالي يمكنك أن توفق بين ميزانيتك، وبين المتاح. وكذلك فإنه من حقك أن تتسوق وتتجول من أجل المنتج والخدمة بدون أن تكون مجبراً للشراء.

ومع هذا فإن واجبك أن تختار بحرص وحكمة. إبقى فى مخيلتك ما تريده من المنتج حينما تقوم بالشراء. اقرأ البطاقة والعبوة وذلك كى تعرف خصائص المنتج. ضع فى اعتبارك إلى أى مدى يكون هذا المنتج عملى ومناسب. حافظ على البطاقة والايصالات وغيرها بعد الشراء. وذلك ليساعدك هذا فى العناية بالمنتج كما أنك تتذكر أسم المحل فى حالة إذا ما كنت تريد الشراء ثانية من هذا المنتج. كما أن حفظ الايصالات سيساعدك على إعادة المنتج أو استبداله إذا لزم ذلك.

الحقوق والواجبات لكى ينصت لك

وأخيراً فإنه من حقك أن يلصق إليك بخصوص ما وجدته فى المنتج. إنك تتوقع أن يكون المنتج على مستوى معين من الأداء. فالمنتجين يقطعون الوعود على أنفسهم على جودة المنتج فى الاعلانات والتكت. إذا لم يكن المنتج على مستوى الوعود فإن لك الحق أن تشتكى. يجب أن ترفع صوتك بما أعجبك وما لم يعجبك.

معظم المنتجين يضعون عينات من منتجاتهم للاختيار فى مراكز مخصصة لتحديد الجودة قبل العرض فى الأسواق فهم يريدون رخاء المستهلك حتى تُعيد الشراء من منتجاتهم وهذا يعتمد على مدى جودة أداء المنتج. والمنتجات يتم الحكم عليها تبعاً لمستواها بالنسبة لغيرها من نفس النوع. وكذلك يحكم عليها من حيث الملامح وجودة مكوناتها. بالإضافة إلى المنتجين فإن العديد من المحال الكبرى ومؤسسات الشراء بالبريد لديهم مراكز على قدر عالى من المنتجات. وعادة ما تشتري المحلات منتجات ذات مميزات خاصة مطلوبة.

وهناك مؤسسات لمراقبة الجودة للمنتجات تقوم بنشر النتائج عن كل منتج. وهناك أيضاً إختيارات تتم عن طريق مؤسسات خدمة الصناعة والمؤسسات الحكومية لحماية المستهلك. يعملون لتحسين المستويات وإبتكار منتجات أجدد وأفضل للمستهلك. وهى تقوم بإختبارات المتانة والجودة على المنتجات لكى تحسن من الجودة. وهناك خطوات يمكنك القيام بها عندما يكون المنتج ليس على المستوى الذى توقعته له، ومع هذا فإنك إن لم تفى بواجباتك من حيث العناية وطريقة الاستخدام المثلى فإنك لن يمكنك إرجاع المنتج ويجب عليك أن تكون عادل وأمين عندما تشتكى أو ترد المنتج.

إذا كان لا مفر من إرجاع المنتج فيجب إرجاعه بسرعة. ارجع الملابس بحالتها نظيفة وغير مرتدية وكذلك فى عبواتهم الأصلية. احتفظ بالوصل كإثبات ليوم الشراء والتمن المنفوع ارجع المنتج إلى مسئول البيع أو مسئول خدمة العملاء أو رئيس القسم أو رئيس المحل.

وضح أسباب رد المنتج. وشرح المشكلة بطريقة محددة وسليمة.

ليكن معك ما يؤكد كلامك مثل بطاقة العناية. وعادة فإن المنتجين يكونوا مسئولين عن تلك الأخطاء ويجب أن تحصل على نقودك مرة أخرى أو تستبدل المعيب بآخر سليم.

إذا كان المنتج لا يرقى إلى ما تتوقعه فإن الشكوى قد تمنع تكرار مثل هذا الأمر. فالمحل سوف يبلغ المصنع إذا كان على خطأ. فعندما يتعاون التاجر والمعمل فإن هذا قد يؤدي لتحسين المنتج بمعرفة عيوب المنتج فإن التصحيح من الممكن القيام به لإسعاد العميل فى المستقبل.

أحياناً قد تشعر إنك لا تشعر بالرضاء من محل وفى نفس الوقت تشعر أن شكواك على حق وفى تلك الحالة أرسل رسالة إلى صاحب المصنع. اكتب رسالتك بحرص موضحاً تماماً الخطأ بطريقة عملية وثابتة. احتفظ دائماً بنسخة من الرسالة عادة فإن هذه الرسالة لا تصل إلى الشخص المحدد الموجهة إليه ولكن هناك فرصة جيدة فى أن شكواك سوف تولى العناية إذا لم تتلق إجابة أرسل خطاباً آخر فى غضون شهر.

وللشكاوى المهمة يمكن أن تسترشد بالمعلومات من المكتب الموجود بالغرفة التجارية أو الوكالة المختصة بشئون العملاء.

وكممىل مسئول يجب أن تبلغ عن الاعلانات الخادعة فلا يجب أن تتغاضى عن هذا. ويجب أن تصرف نقودك على المؤسسات الموثوقة فيها

فالمنتجين يحتاجون إلى ثقة ورضاء العميل .

وعن طريق رفض الشراء وإرسال الشكاوى فإن المستهلك يمكنه أن يمثل ضغط على الصانع وبالتالي هذا سيؤثر على مستوى المنتج ويجعل المنتج يحسن من إنتاجه .

المقارنة بين المحلات

يجب مقارنة السعر والجودة لنفس الملابس بين محل وآخر قبل أن تقوم بعملية الشراء لابد أن تكون متفرجا قبل أن تصبح مشترى ويجب أن تقارن بين الأسعار لنفس الكساء فى أكثر من محل وعليك أيضا أن تبحث وتتعرف على عديد من منافذ البيع والمحلات ثم تتعرف بعد ذلك على أى المنتجات التى نستحق بالفعل الثمن الذى سوف تدفعه فيها .. بعد ذلك حدد المكان الذى وقع عليه الاختيار والذى نجد فيه الكساء الملائم بالسعر الملائم على أن تصنع فى الإعتبار أن يكون الملابس مريحا ومتينا هناك مجموعة من الأفراد يرغبون فى الذهاب إلى محلات باهظة الثمن لمشاهدة ما هو جديد وما هو جيد وهذا أمر لا بأس به أبدا فهو يصنيف معلومات قيمة تمكن من المقارنة الصحيحة واختيار الملابس المناسب حتى لو لم يكن باهظ الثمن. هذه المقارنة قد تأخذ منا وقتا ولكنها فى النهاية ضرورية وذات فائدة كبيرة .. أنها تساعد بقدر كبير جدا فى إختيار الأفضل والأنسب وقد توفر بعض المال .

أما بالنسبة لكيفية الحكم والتقييم للنوع والثمن فيهما كل من درجة المنفعة فنجد أنه بالنسبة للملابس تقدر بأعلى قيمة وهى أعلى جودة للقماش وتجهيزه والموضة وبأقل سعر .

وتسعير الكساء يتوقف على حسن التصميم ومتانة التفصيل ومدى مساهمته للموضة وقوة الخامة المصنوع منها . وسهولة العناية بها . وأخيرا ملاءمتها لك

ولأسلوب معيشتك فعند الشراء عليك النظر داخل وخارج الكساء لا تتفاضى عن شئ غير مضبوط مهما كان هينا وحتى تستثمر مزيدا من المال تعرف على جميع الماركات والأنواع أو على الأقل معظمها . ولا تتخذ قرار الشراء لشئ غير جيد لكى توفر المال لابد من أن تكون على علم بعلامات بجودة البضائع .

الجودة بصفة عامة

جودة الملابس بصفة عامة إما تكون رديئة أو جيدة أو مقبولة أو ممتازة وفى بعض الأحيان يتم وصفها منخفضة أو متوسطة أو مرتفعة فالملابس ذات الجودة الرديئة يكون أدائها أقل من الملابس ذات الجودة العالية . والجودة لها علاقة بالمظهر الأنيق للملبس المطابق للجسم .

الملابس ذات الجودة العالية تكون ذات تركيب أفضل ومصنوعة من أفضل الأقمشة وبأفضل تصميم . ويظهر فيها دقة الخطوط والقص والأقمشة .

عند صناعة هذه الملابس يزيد الاهتمام لكل من التصميم وتفاصيل تركيبها لكى تصبح لها درجات جودة عالية . هناك عامل مهم فى تحقيق كل من الجودة وهى النوعية فلها تأثير مباشر على المظهر اللائق والأناقة والراحة والتصميم الجيد بل أنها تلعب الدور الأكبر الذى يلفت أنظارنا أكثر وطريقة التفصيل وكذا التشطيب واللمسات التى تصاف كلها تصفى على الكساء درجة الامتياز ومما لا شك فيه أن البطانة (الحشو) وكذا الأزرار ترتبط ارتباطا تاما بنوعية الخامة من حيث الجودة فإن أول شئ نلاحظه سوء استخدام الخياطة خاصة عند الأماكن الظاهرة وكذلك فتحات الأزرار (العراوى) فيجب أن تكون متينة ومستقيمة على صف واحد .

بإختصار فإن الشكل العام يكون جميلا ومتناسقا بالنسبة للنوعيات الممتازة .

أما الكساء متوسط الجودة له سمات جيدة أيضا مثل التصميم الجيد والخامة والتشطيب وهذا النوع غالبا ما يكون متين ولكن تكلفته فى الغالب تكون أقل من الكساء غالى الثمن وهذا شيئا بديهي. وهو بأى حال أفضل من الكساء الرخيص ذو الجودة المحدودة .

الكساء الرخيص يعتمد فقط على شكل معقول وتفصيل مناسب وخامات مقبولة وهو يتميز بعمر استهلاكى قصير فهو لا يدوم لمدة كبيرة ويفقد جاذبيته بسرعة لأن الخامات تكون رخيصة وكذا الألوان فهو يستعمل لعدة مرات قليلة والجودة تكون غالبا وليس دائما مرتبطة بالسعر وأحيانا نجد بضائع من النوع الجيد نراها تباع بأسعار منخفضة . لذا فإن السعر المنخفض ليس بالضرورة أن يكون معناه أن المنتج غير جيد والعكس صحيح فليس كل الكساء الغالى الثمن يشير إلى جودته العالية.

أحيانا يقوم البائع برفع سعر منتج عادى حتى يستطيع الإتفاق على الدعاية والإعلان. وأحيانا أخرى يكون السعر غالى فقط لأن عليه علامة مشهورة أو ماركة معروفة. علينا التأكد من هذه الأشياء فهى تفيد فى توفير مزيد من المال مما يتيح لنا شراء المزيد من إحتياجاتنا.

القيمة تحدد فقط للمنتج الذى تريده ونحتاجه. فنحن ندفع من أجل ما نحتاج ونريد وليس من أجل ماركة معروفة أو مصنع مشهور وعندما نقوم بالشراء فنحن نحدد الكساء الذى نرغب فى شرائه على أساس نوعه والغرض الذى تشتريه من أجله.

فمثلا لا بأس أن نشترى بالطوى أو جاكيت بثمان يرتفع لأننا سوف نستفيد منه لعدة سنوات. فهو بالتأكيد من النوع الذى يتحمل الضغط بالإستعمال وهذا ما نسميه : «الشرء لهدف» .

ويجب أن يتوافر لدى المشتري علم بالجودة فالملابس متوفرة ولكن بدرجات مختلفة من الجودة والأسعار والملابس الأنيقة ذات المظهر الجيد يمكن أن نجدها بمستويات مختلفة من حيث الأسعار. والمستهلك الذكى يحدد النوعية التى تناسب إحتياجاته فهو يشتري الملابس بالأسعار التى تناسبه ومن وجهة نظر أى مستهلك فإن البضاعة الجيدة هى الشئ الذى يقابل إحتياجاته ويدفع فيها الثمن الذى يريده .

وهناك نقاط محددة للجودة والنوعية يجب أن تتحقق منها قبل القيام بعملية الشراء والمنتج يجب أن يكون ذو خياطة مزدوجة ومستوية وأيضاً اللون يجب أن يكون خالى من البقع .. أو النتش أو التنسيل أو أى بروز على السطح كذلك يجب ألا يكون هناك إعوجاج أو شئ غير عادى . كما أن وزن الملابس ومرونته يجب أن تكون مناسبة لنوعية خاماتها وشكلها . يجب أن يكون تصميمها جميل ويحوز إعجابك وإعجاب الآخرين ومناسباً لمظهرك وحجمك .

إن طريقة قطع القماش وقصه يجب أن يكونا متناسقان ويكون النسيج فى إتجاه طولى . وكذلك إتجاه النسيج من كل من الأمام والخلف والأكمام يجب أن تكون مستقيمة . أما خط النسيج عند الصدر وأكبر حجم يجب أن يكون متوازى وموازى للأرض وهذا يساعد على أن تعلق الملابس على الشماعة دون أن يحدث لها مطاطية أو ورب للنسيج كما يجب أن يكون الكساء نظيف تماماً . خالياً من أى بروز فى الحياكة والوير والشكل العام يجب أن يكون مستقيماً وله منظر جميل .

خطوط الحياكة لابد أن تكون مستقيمة ومنتظمة ويمكن عمل إعادة للخياطة إذا استدعى الأمر وذلك ليعطى مظهر جيد للملبس كما يجب أن تكون نهايات القماش ذات تشطيب راقى مثل الأوفرلوك حتى لا يثنى القماش أو يبرم .

بالنسبة للملابس المصنوعة من التريكو يجب أن تكون الخياطة بنفس درجة الشد أو المطاطية الملائمة للقماش . والخياطة لابد أن تكون منتظمة والغرز قصيرة وينفس الطول «متساوى» ولون الخيط يجب أن يكون مناسب للون القماش ونوعه مناسب لنوع القماش ويثبت جيدا ويجب أن تكون الخياطة الخارجية منتظمة وذات شكل جميل خاصة التي تكون على وجه النسيج .

البطانة والتقوية

يجب الاهتمام بها عند كل من أركان الجيوب وذيل الفستان ويمكن عمل التقوية عن طريق غرز زائدة أو قطعة معدنية مثل التي توضع فى الجينز وعادة فى الأقمشة المصنوعة من التريكو تكون التقوية الموجودة فى الكتف تتم بحياكة شريط ساتان فوقها لمنع مطايطتها . وبالنسبة لملابس الأطفال لابد من إضافة التقوية عند الركب . وإذا كان هناك رغبة فى عدم ظهورها يتم عملها من الداخل ولكن لابد من وضعها .

السوستة

لابد أن تكون ناعمة ومسطحة وداخلية بقدر الإمكان ويجب أن تكون حياكتها دقيقة ولون الخيط يناسب لون السوستة ولون القماش .

الأزرار والكبش والعراوى « أدوات الغلق »

يجب أن تكون منتظمة والمسافات متساوية وحجمها مناسب لحجم الأزرار ونوع الملابس، ويجب أن تثبت أطراف العروة وتكون مسطحة على وجه القماش ولا يكون خارج منها أى خيوط زائدة والعراوى اليدوية علامة للجودة العالية للملابس .

الأكمال

يجب أن تقص بالطول «نسيج طولى» وخلف الكولة يجب أن يكون مسطح وقريب من الرقبة ويجب أن يكون عرض الكولة بعد ثنيها كاف ليطفى أى خياطة ويجب أن تكون أطرافها ذات تشطيب جيد حتى لا يظهر منها أى خيوط أو ثنى وتكون ذات عرض كاف .

الأحزمة

لا بد أن تكون صناعتها جيدة بحيث لا تكون مطاطة أو يرى فيها أى إنحناء، والعراوى التى يدخل بها طرف الحزام يجب أن تكون حياكتها دقيقة.

الجيوب

يجب أن تكون مسطحة وزائفة ومناسبة للملبس ويجب أن تقوى أطرافها.

البطانة

البطانة تساعد على الإحتفاظ بشكل الملبس وتضيف إلى الملبس الراحة . والبطانة قد تكون من جزئين أو جزء واحد فى الملبس ويجب أن تكون طريقة العناية بالبطانة مناسبة لطريقة العناية بالملبس. ويجب أن يكون لونها ووزنها وملبسها مناسب للملبس. يجب أن لا تكون أطول منه وألا يحدث لها إنكماش . ويجب أن تثبت بطريقة جيدة بحيث لا تتلف عند ارتداء الملبس وبالنسبة للجياكت يجب أن تكون البطانة مثبتة عند الرقبة وعند حردة الباط وعند الأكمام.

الحشو .. والطبقات الإضافية داخل الملبس.

فهى تدعم أجزاء معينة من الملبس مثل الكولة أو الياقات أو الأساور. والحشو يعطى قوة ونعومة ويظهر التصميم. للملابس ذات الجودة العالية يستخدم

فيها أنواع كثيرة من الحشو ويجب أن يتم وضع الحشو فى المكان المناسب ويثبت جيدا ويكون لونه مناسب للون القماش .

مكمالات الملابس

الإكسسوارات التى تزين الملابس يجب أن يكون لها القدرة على التحمل. ويجب أن يكون خلعها سهل ويجب أن تكون مناسبة لنوع الملابس وموضوعه بطريقة جيدة متينة وعرز الحياكة مستوية وجذابة وخاصة إذا كانت على وجه النسيج .

الأزرار والكبشة ذات الخطاف

لابد أن يكون لونها وحجمها مناسب للون القماش ويكون طريقة العناية لهم مناسبة لطريقة العناية لنوع الملابس الموضوع عليها ولا بد أن يكون مكانهم مناسب وتركيبهم جيد حتى لا ينفصلوا عن الملابس ويجب أن يكون الفتح والغلق شئ سهل. والملابس ذات النوعية الجيدة يكون بها أزرار زيادة كقطعة غيار احتياطى عند فقد أحد الأزرار.

تقدير المقاس المناسب

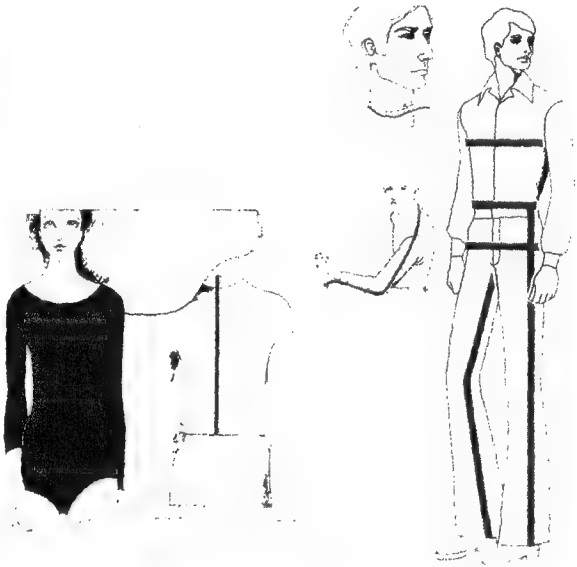
الملابس لا تبدو جميلة إذا كان المقاس غير مناسباً. فلا يجب أن تكون ضيقة أو واسعة أكثر من اللازم وإلا أعطت مظهراً غير لائقاً . كما أن المقاس غير المناسب يكون غير ملائماً ويكون غالباً غير مريحاً. مما قد يسبب عنه ضيق أحياناً وتمزق أحياناً أخرى. ومن ذلك نستنتج أن الملابس ذو المقاس المضبوط يعطى صاحبه ميزة ألا وهى إستعماله أكثر وبحرية أكثر ويجعله يدوم مدة أطول.

كيف يمكن تحديد المقاس المناسب

نعرف أولاً المقاس الذي نرتديه عامة.. ثم بعد ذلك نعرف شكل وتقسيم الجسم من حيث الطول والعرض وتكوين الجسم من الناحية الفيزيائية مع مراعاة الوزن ولننظر معا جدول المقاسات.

معدل المقاس المناسب بالنسبة لتقسيم الجسم

النسبة والتناسب	المقاس	الأنواع التقديرية
لفافة عادية، ليست ذات أكتاف وفخذ ظاهران، الطول في حدود ٤,٢ - ٥.	١٦ - ٧	فافة طويلة نوعاً ما أقل من ١٢ سنة.
لفافة هيفاء القامة، ليست ذات أكتاف وفخذ ظاهران.	١٦ - ٧	فافة هيفاء وأقل من ١٢ سنة.
لفافة وزنها أكبر لكن بلا أكتاف عريضة وفخذ ظاهر.	١٦,٥ - ٨,٥	فافة دون المراقبة قليلة الحجم - سمينة
التي تبدأ في سن المراقبة ويبدأ أجزائها العلوى في الأزدیاد. الطول في حدود ٤,٩ - ٥,٥	١٤ إلى ٧	فافة مراقبة
للبنات والسيدات ذوات الخصر الصغير، كاملات النمو من الجزء العلوى، ولكن ذوات فخذ صغير، طول ٥,٣ - ٥,٥.	١٧ - ٣	نشئ
الناشئات ذوات طول أقل من ٥,٢	P. ١٧ - P ٣	نشئ صغيرة P
الناشئات ذوات طول ٥,٦ - ٥,١١	T ١٧ - T ٣	نشئ طويل T
للآنسات والسيدات. كاملات النمو. ذوات معدلات متناسبة طول تقريبي ٥,٨ - ٥,٤.	٢٠ - ٦	آنسات



طرق أخذ المقاس

أحياناً يكون مقياس الآنسات صغير جداً ٢-٦ صغير : ٨-١٠ متوسط : ١٢ - ١٤ كبير : ١٦-١٨ كبير جداً : ٢٠-٢٢ كبير جداً ٢٤ .

النسبة والتناسب	المقياس	الأنواع التقديرية
للآنسات . السيدات قصار القامة - طول أقل من ٥,٤ .	P ٢٠ - P ٦ T ٢٠ - T ٦	آنسات صغار جداً P
طول أكثر من ٥,٨ .		آنسات طوال
ذوات مقاسات عريضة - طول ٥,٥ إلى ٥,٩ .	٦٠ - ١٨	سيدات
وزن قليل مع خصر صغير . آنسات وسيدات أقل من ٥,٥ .	٢٤,٥ - ١٢,٥	مقاسات متوسطة

طرق أخذ المقياس : مقاسات الرجال،

للأولاد غير كاملى النمو المقارنة لسنهم	١٢-٧	أولاد صغار - قاعدة عادية
للأولاد غير كاملى النمو - طوال القامة بالنسبة لسنه .	١٢ S - ٧ S	أولاد ذو طول . قامة رفيعة
للأولاد غير كامل النمو ذو وزن أقل من سنهم .	١٢ (H) - ٧ (H)	أولاد غير كامل النمو ولكن ذو وزن قليل
للأولاد فى سن المراهقة غير طوال القامة، بادئين فى النمو .	٢٠ - ١٤	أولاد فى سن المراهقة
للأولاد فى سن المراهقة طوال القامة .	٢٠ P - ١٤ P	أولاد مراهقين نحاف
أولاد ثقال الوزن البادئين فى النمو .	٢٠ (H) - ١٤ (H)	أولاد مراهقين ثقال
أولاد كاملى النمو رجال . طول ٥,٧ - ٥,١١ .	٤٨ - ٣٠	رجال (بالنظر إلى حجم الوسط)



طرق أخذ المقاس

أحياناً يكون مقاسات الرجال صغير جداً ٣٠ - ٣٢ صغير : ٣٤ - ٣٦
متوسط: ٣٨ - ٤٠ كبير: ٤٢ - ٤٤ كبير جداً: ٤٦ - ٤٨.

رجال قصار القامة	S ٤٨ - S ٣٠	رجال / طول ٥,٣ - ٥,٧.
رجال طوال القامة	T ٤٨ - T ٣٤	رجال / طول ٥,١١ - ٦,٣.
رجال ذو طول فارد	٤٠ - ٤٦	رجال / طول أكثر من ٦,٣.

P	معناها ptit يعنى صغير جدا
H	معناها heavy يعنى ثقيل
S	تعنى small صغير
L	تعنى largr بمقصود كبير
T	تعنى tall طويل
X	معناها Extrg يعنى جدا وكذا xx

معرفة واستخدام مقاساتك

بعد معرفة الفئة التى تنتمى إليها من حيث المقاس قم بتسجيل مقاسات جسمك لمعرفة حجمك الحقيقى . قم بقياس طولك وذلك بالوقوف على الأرض دون أن ترتدى أى نوع من الأحذية وقم بقياس المسافة من الأرض حتى أعلى منطقة الرأس وتعرف هذه المنطقة بوضع مسطرة موازية لأعلى الرأس .

لقياس دوران الوسط وأكبر حجم يجب أن يكون الذرعان مقرودان بجانب الوسط ويكون عند أقل دوران فى منطقة البطن وهذا هو مكان الوسط الطبيعى بالنسبة للسيدات وعند قياس أكبر حجم يجب أن يتم قياس أكبر منطقة إمتلاء.

بالنسبة لدوران الرقبة قم بقياس طول كولة القميص أو بلوزة مريح ويمكن أن تقوم بقياس محيط الرقبة والمقاسات تؤخذ لأقرب نصف البوصة وهي تتراوح بين ١٤ إلى ١٧,٥ بوصة.

قياس الكم يكون من منتصف خلف الرقبة وعبر الكتف ويمتد لأسفل الذراع ويكون الكوع مثلى.

طول البنطلون. يمكن معرفته عن طريق قياس أى بنطلون ذو طول مناسب وعند شرائك بالبريد أى قطعة ملابس. قم باختيار الفئة المناسبة إلى حجمك أو الفئة القريبة إلى حجمك. وإذا كان هناك إختلاف كبير بين الجزء الأعلى من الجسم والجزء الأسفل لا يستحب إرتداء الفستان ويفضل إرتداء الملابس المكونة من قطعتين. وإذا كان من الضروري شراء ملابس من قطعة واحدة يجب أن يكون مقياس مناسب للجزء أكبر حجم أو ذو الحجم الأكبر .

غالباً دوران الصدر يحدد مقياس البلوزات والفساتين ودوران أكبر حجم يحدد مقياس الجونلات والبنطلونات، والجدول السابق يوضح المقاسات والأطوال بالنسبة للرجال فيكون إما طويل أو متوسط أو قصير - مقياس القميص يحدد من مقياس الرقبة .

عند تقسيم مقاسات الملابس إلى صغير متوسط وكبير قد يكون هذا التقسيم غير مرضى بالنسبة للملابس المطابقة للجسم ويكون مرضى فى حالة الملابس الواسعة مثل السويترات . تأكد من مقاسك من الجدول قبل القيام بعملية الشراء . كما يجب قياس الملابس قبل شرائها .

قياس الملابس قبل شرائها

يجب أن تقاس الملابس قبل شرائها حتى ولو كنت تثق فى معرفة مقاسك .

وأفضل طريقة لمعرفة مدى ملائمة الملابس للجسم هو تجربتها وقياسها. وعندما تجرب الملابس الجديدة يجب أن تجربها وأنت مرتدى الملابس الداخلية والأحذية والإكسسوارات وعند تجربته الملابس الجديدة تفرد وتثنى الذراعين وتجلس وتقوم لتتأكد من مدى الشعور بالراحة التي تعطيكها لك الملابس. وأيضا حتى تتأكد من أن الملابس مناسبة لجسمك يجب التأكد من خلو مظهرها من أى كرمشة أو كسرات. وتأكد أن طول الكتف مناسب ودوران الرقبة مريح خاصة عند غلق الأزرار فى الكولة للقميص أو البلوزة.

يجب أن يكون دوران الصدر مناسب وحردة الباط مناسبة لحجم البساط. والأكمام يجب أن يكون طولها وإتساعها مناسب . بالنسبة لكم الجاكت يجب أن يكون طوله أقل من طول كم القميص بمقدار نصف بوصة . يجب أن يكون هناك إتساع كاف حول دوران أكبر حجم.

الملابس يجب أن تكون فضفاضة بدرجة مناسبة وتكون مريحة عند إرتدائها فوق الملابس الداخلية.

وخطوط الحياكة يجب أن يكون طولها مناسب وألا يكون بها مطاطية أو شد. ويجب أن يكون خط الوسط للرداء مناسب لخط الوسط الطبيعى للجسم. وأن يكون الرداء مريح خاصة عند الجلوس وأن يكون طوله مناسب لطول الجسم.

ومدى مناسبة الملابس للجسم يتغير بتغير القماش. فبعض الأقمشة تكون صلبة وبعضها يكون مرن وبعضها به درجة من المطاطية. وتتغير ملائمة الملابس أيضا بتغير الموديل.

الراحة عند ارتداء الملابس

وهى المساحة التى تحتاج إليها لتترك داخل الرداء لتساعدك على الحركة بسهولة .

وهذه المساحة تضاف إلى الحجم الأساسي للجسم وهي تختلف باختلاف المنتج وفي صناعة الملابس يستخدم فيها . دقة المقاسات فهي لا تتغير بتغير المنتج ولكن المنتجين يستخدمون نسب مختلفة. وعادة يقوم المنتج بتصنيع الملابس وفقا للمقاسات القياسية أو النموذجية. فإذا ناسبك مقاس معين لمنتج معين سوف يكون هذا المقاس مناسب لك في جميع أنواع الملابس الذي يقوم بتصنيعها لهذا المنتج في معظم الأحيان. المنتج يقوم بتصنيع الملابس بطريقة ترضى المستهلك فمثلا ملابس السيدات غالبية الثمن يكون حجمها أكبر من الملابس رخيصة الثمن فهي تناسب السيدات البديئات والملابس رخيصة الثمن تكون أقل تكلفة من الملابس غالبية الثمن ويرجع ذلك إلى كمية القماش المستخدمة ونوعيته. وعلى أى حال يجب أن تكون السيدة قادرة على أن تحكم على نوعية وحجم الملابس بغض النظر عن المكتوب عليه. فيجب أن يتم الاختيار بناء على شكل الرداء.

حاول أن تشتري الملابس المناسبة التي لا تحتاج إلى أى تعديل إلا التعديلات البسيطة مثل تغيير الطول. فالتعديلات الكثيرة قد تغير من شكل البائع الذي يحاول إقناعك بأن تعديل الملابس سوف يجعله مناسب لك. فهو يحاول إغرائك للشراء حيث أن بعد إجراء التعديل يستحيل إستبدال الملابس.

العلامات التجارية المعروفة

العلامة التجارية هي إسم أو رمز يمثل البضاعة الخاصة بمنتج أو تاجر معين ومعرفة العلامات التجارية يوفر لدينا معلومات عن نوعية البضاعة فقد تكون النوعية جيدة أو رديئة أو ممتازة. وفي جميع الأحوال تكون النوعية ثابتة بالنسبة للعلامة المعينة. والسمعة التي تكتسبها الماركات التجارية قد تجعل المشتري يسعى إلى الحصول عليها وقد تجعله يرفض شرائها.

يجب التعرف على جميع المنتجين الذين يقومون بتصنيع الملابس المناسبة لشكل جسمك وذوقك والنوعية التي تفضلها فإذا وجدت الماركة المناسبة فإنك تبحث عنها كلما أردت الشراء . وإذا كانت مناسبة لك في الماضي فسوف تكون مناسبة لك في جميع الأوقات إذا وثقت في ماركة معينة فإن هذا يدفعك دائما إلى شراء هذه الماركة ويتكون لديك ولاء لتلك النوعية من الماركات.

في بعض الأحيان الشركات تغير نوعية البضائع بها . ومن الممكن أن يكون التغيير للأفضل أو يكون للأسوأ وعندما يحدث هذا التغيير يجب على المشتري أن يقارن بين المنتج في الماضي وفي الحاضر قبل أن يتخذ قرار الشراء .

إن المقارنة بين الماركات المشهورة والمراكات غير المشهورة هامة جدا ففي بعض الأحيان نجد الماركات غير المشهورة يقوم بتصنيعها نفس المنتج الذي يصنع الماركات المشهورة الغالية الثمن ويكون سعرها أقل من الماركات المشهورة لأن المحلات تشتريها بالجملة ولا يتم الإعلان عنها وكثير من تلك المنتجات تكون جودتها عالية والبعض منها يكون غير جيد . ولو كانت الجودة متساوية بين الماركات المشهورة والمراكات العادية يفضل شراء الماركات غير المشهورة لأن سعرها يكون أقل . ولكن في أغلب الأحيان الماركة المعروفة تضمن للمشتري جودة عالية .

وضع اسم المصمم على الماركة

إسم المصمم قد يصبح علامة تجارية تعطى قيمة للملبس وعادة يتم وضع الإسم على الملبس في مكان ظاهر وفي أغلب الأحيان يكون هذا الإسم حافظ يشجع المشتري لشراء هذه الماركة . وهو أيضا يضاف إلى سعر المنتج . عند شراءك ملابس لمصمم معين تقوم بدفع ثمن هو الثمن المطلوب والمضاف لإسم

وعلاصة المصمم.

المساومة .. كيف تفاصل في الأسعار . على أى أساس نساوم؟

ترى هل يمكننا المفاصلة هكذا لمجرد التخفيض أو لمجرد إظهار الخبرة بالأشياء؟ قطعاً لا يليق أن نفعل هكذا وإلا أصبح مظهرنا غير لائق أمام البائع والمشتريين . هناك حالات يمكننا وبحق لنا المساومة فيها . وهناك حالات لا يجب فيها أن نساوم في السعر على الإطلاق . بالطبع المساومة أو الفصال إنما يقوم على أساس العلم بالشئ، والمعرفة الكاملة بأحوال السوق . فيجب علينا أولاً أن نكون على دراية كاملة بأنواع الأقمشة . والخامات سواء من حيث الجودة أو من حيث السعر . ولكل نوع سعر يمكننا على أساسه المساومة . والفصال أيضاً لا يكون من حيث النوع فقط بل ينبغي علينا أيضاً أن نكون على معرفة بأحوال السوق العامة وجودة المنتج الذى نشتره سواء كان مشهور أو غير مشهور وهذا يتوقف على عوامل كثيرة . فعلى سبيل المثال إذا كان الكساء ذو نوعية عالية الجودة جيد التفصيل . جميل الشكل . متناسق الألوان فعلى أى أساس المساومة؟ . هنا يمكن أن تكون حالة واحدة فقط هى أننا ندرك مثلاً أن البائع مبالغ جداً فى السعر وعليه يمكننا بشئ من اللياقة أن ننقص من سعر المنتج . وهكذا لا تكون المساومة لمجرد الكلام أو فضول الكلام .

الأوكازيونات

علينا أيضاً أن نعرف مواعيد التخفيضات العامة «الأوكازيون» وأحياناً يكون التخفيض فى محل واحد وهكذا يكون لغرض معين مثل التصفية وإغلاق المحل .

تعرف على الأوكازيون

حاول أن تقدر التخفيض على المنتج من حيث مدى كفايته لإحتياجاتك .

فكر من حيث إحتواء المنتج على الجودة وملائمته مع رغباتك.

حاول أن تحكم على المنتجات المعروضة بالأوكازيون بنفس الطريقة التي تحكم بها على المنتجات ذات السعر العادى. إن المنتج المعروض للأوكازيون يعتبر صفقة جيدة إذا ما كان بجودة عالية تناسب مقدار النقود التي كنت سوف تدفعها أو إمكانية حصولك على ما تحتاجه بمقدار من النقود أقل . أما المنتج المخفض الذى لا تحتاج إليه فلا يعتبر صفقة مهما كان ثمنه.

إذا لم يكن المنتج يناسبك أو كنت لا تحتاج إليه ولا يمكن إرجاعه مرة ثانية فلا تهتم بمقدار رخص ثمنه.

إن العديد من المنتجات المخفضة لا ترد حتى لو كنت غير سعيد بها لتسأل نفسك قبل الشراء عن إمكانية إرجاع المنتج إبحث عن جودة المنتج وتفاصيل الإنتاج. وعندما تشتري فى الأوكازيون قد تجد أنه لا يوجد مقدار كاف من الخدمة وغالبا ما يكون هناك زحام وبالتالي فمن الصعب أن تفكر جيدا وأن تصدر قرارات حكيمة عندما تكون محاط بالناس . فقد يكون هناك إضطراب كما أنك من الممكن أن تبحث كثيرا خلال أطلان من البضائع حتى تجد ما تريد كما أن من الممكن أن تدع وتشتري كثير من الأشياء لو كان متاح لك من الأفضل أن تسرع الشراء قبل أن تختفى المنتجات الجيدة. شرائك ما تريده أثناء الأوكازيون قد يستهلك وقت ولكن غالبا يستحق هذا الوقت.

أنواع الأوكازيونات

يجب التفريق بين الأوكازيونات الحقيقية والأوكازيونات الوهمية وأن تحكم على الفرق بين الأوكازيونات التي تعرض سلع جيدة وبين تلك التي تعرض سلع رديئة بأسعار رخيصة لجذب الأفراد لأنواع من الملابس تعرض فى

الأوكازيون.

الأوكازيونات العامة

عادة ما تقيم كل المحلات أوكازيونات فى أوقات الأجازة. لجذب الناس الذين يتجولون فى وقت الفراغ داخل المحلات.

- هناك أوكازيونات أخرى تقام خلال مواسم الركود.

- المحلات تريد أن تبيع ما لديها من بواقي فى نهاية الموسم.

- محلات الموضة تبيع فى الأوكازيونات بأسعار منخفضة حيث أنها تريد إبقاء أى شئ للموسم القادم.

أوكازيونات التصفية ونهاية الموسم تتخلص المحلات من المنتجات القديمة لتوجد مكان لمنتجات حديثة.

أحيانا تكون المنتجات المتروكة للأوكازيون من لون أو مقاس غير مناسب وهم غالبا ماتكون ذات جودة عالية وبالتالي تكون صفقة جيدة إذا ما كنت فى حاجة للمنتج بأى طريقة.

الانتظار حتى إنتهاء فترة الموضة يمكنك من الحصول على منتج بجودة عالية منخفض فى ثمنه وهذا غالبا ما تكون فرصة جيدة.

إذا كنت تعتقد أن أى موديل سوف يستمر لفترة طويلة خاصة للمنتجات الجديدة فإنها عادة توضع فى الأوكازيون لتشجيع المشتريين على شرائها فى بعض الأحيان فإن المحلات تشتري بضائع ذات جودة عالية بسعر أقل من السعر الأصلي وتعرض فى الأوكازيونات وذلك لأن المحل قد قام بشراء كميات كبيرة من المقاسات وألوان قد تكون محدودة وفى أحيان أخرى فإن الكميات الكبيرة من منتجات رخيصة تشتريها المحلات لتبيعها بأسعار رخيصة قد تكون

درجة ثانية أو ذات عيوب غير واضحة.

بعض البضائع يتم رفع أسعارها ثم تخفيضها مرة أخرى عند عرضها للأوكازيون وتلك المنتجات يتم إعادة وضع بطاقة يشطب عليه السعر القديم ويكتب بأسفله سعر أقل حتى يعتقد الناس أنهم بذلك يحصلون على صفقة جيدة. تلك الطرق غير شريفة ولكنها منتشرة وعليك دائما مقارنة السعر والجودة.

بعض المحلات قد يقيم أوكازيون عند الإغلاق فقد تكون تلك المحلات قد حجز عليها بالبئس وفي هذه الأحوال فإن أصحاب المحل يبيعوا كل ما لديهم من منتجات وبالتالي فإن الشراء قد يكون صفقة جيدة ولكن يجب النظر بدقة قبل الشراء لأنه في بعض الأحيان تخلط بالمنتج المعروض بالأوكازيون منتجات رخيصة.

الشراء بالبريد

مطالبات البريد تحد من الحاجة إلى الذهاب إلى المحلات فيتم إختيار البضائع من الكتالوج الذى يعرض صور البضائع ويوفر وصف شامل لكل سلعة فى بعض الأحيان يتم البيع من خلال التلفزيون أو الراديو أو المحلات والجرائد. الشراء بالبريد يتم عن طريق التلفون أو الكمبيوتر ويتم إرسال البضائع إلى منزل المستهلك عن طريق البريد والدفع عن طريق شيك أو بطاقة الإئتمان. وقد يكون الدفع فوري عند توصيل البضائع إلى المنزل.

ان الشراء بهذه الطريقة يكون مناسب إذا كنت مشغول بدرجة كبيرة وهناك ما يمنعك من النزول إلى المحلات فهى طريقة تحميلك من مواجهة الزحام فى المحلات وتوفر عليك القيادة أو العناء فى المواصلات العامة. وفى كثير من الأحيان تكون السلع المعروضة فى الكتالوجات ذات أسعار قليلة أقل من السلع

فى المحلات وذلك لتوفير ثمن المحل. ولكن لا يمكنك رسم أو رؤية البضائع المباعة بهذه الطريقة. فإذا كان الملبس ذات مفاى غير مناسب يجب عليك أن ترتب لإعادته بالبريد للمنتج. وإذا قمت بالشراء بهذه الطريقة حتى ولو مرة واحدة فيسجل إسمك لدى جميع التجار البائعين بهذه الطريقة. ويصلك منهم كثير من الخطابات والكتالوجات.

كيفية الدفع

الشراء هو دفع مبلغ من المال لشراء سلعة معينة وعلينا أن نسأل بعض الأسئلة قبل عملية الدفع.

هل هذا الكساء مناسب للمفاى والحجم والشخصية الخاصة بمرتديها؟

هل هو عملى ويناسب أسلوب معيشتك؟

هل هو ملائم مع نوعية الألوان الملائمة لك وللموضة؟

هل هو مكتوب فى قائمة إحتياجاتك؟

هل جمعت عنه المعلومات الكافية؟

هل نوعيته تناسب رغباتى؟

هل المفاى مناسب؟

عند ارتداؤه كيف يبدو شكله؟

هل هى الماركة المفضلة ؟

هل تم شراؤه لإرضاء نفسى أو لحاجتى الماسة له ؟

يجب أن نسأل أنفسنا هذه الأسئلة حتى نتلافى الوقوع فى أى خطأ من أى نوع ما. ثم بعد ذلك نتأسف ونشعر بالحزن لذلك فإنه يجب بعد الإجابة على

هذه الأسئلة تأتي مرحلة الشراء وكيفية الدفع. والتي لها أكثر من شكل . فالشكل المؤلف والغالب مثلا هو :

الدفع النقدي في صورة أموال. وفي حالة الدفع الفوري يوفر أى نوع من الديون وتلك ميزة وعلى الجانب الآخر فإن الدفع الفوري قد يجعلنا نتسرع ونشتري أشياء زائدة عن إحتياجاتنا. أما عيوب هذه الطريقة تعريض الأموال للسرقة وفي حالة كتابة شيك بالمبلغ. فإن كتابة الشيك لها ميزة وهى أنك لا تحمل أموالا كثيرة معك كما أنه يذكرك دائما بالمصروفات التى تم صرفها بعد إنتهاء دفتر الشيكات.

وهناك طريقة للدفع الأوتوماتيكية «كروت الإئتمان» وهى تتم بالمكبيوتر بمجرد إتصال البائع بالبنك فتخصم من رصيدك وتضاف إلى رصيده ويقوم بها الحاسب الآلى بصورة أوتوماتيكية وسريعة ودقيقة. ولكن عليك الإنتباه دائما للرصيد إذا كان كافيا أم لا حتى لا تقع فى الحرج.

الشراء بطريقة الحجز وهو مؤلف بأننا ندفع جزء من قيمة المبلغ الإجمالى على سبيل حجز السلعة ويقوم التاجر بحجزها لإسمك لفترة ما ثم بعد ذلك إذا قمت بشراء السلعة ما عليك إلا دفع الباقي. أما فى حالة تغيير الرأى فإنك غالبا ما تخسر جزءاً من هذا المبلغ لأنك قد تضيع على التاجر فرصة بيعه. وعلى أى حال فهذه طريقة لا بأس بها لأنها تعطى فرصة للتفكير والبحث أكثر كما أنها هناك طريقة الدفع بالتقسيط.

طريقة الدفع بالتقسيط وهى معروفة وعلى الرغم من أنها تجعلك تدفع أكثر من ثمن الكساء الأصلي إلا أنها قد تنقذك من فارق عدم توافر الأموال اللازمة لشراء إحتياجاتك.

مميزات التسسيط

- ١- الدفع مؤجل والحصول على البضاعة فورى.
- ٢- لا تضطر لحمل النقود.
- ٣- يمكن كتابة شيك واحد فقط يغطى مشتريات كثيرة.
- ٤- طريقة أسهل فى حالة إرجاع البضاعة.
- ٥- يمكن إعطائك نسبة معتدلة إذا دفعت الأقساط فى موعدها.
- ٦- تذكرك بالمشتريات والوضع المالى الشهرى.

عيوب التسسيط

- ١- تحتاج لنوعية محددة من المحلات.
- ٢- يمكن أن تجعلك تشتترى أكثر مما تحتاج وفوق إستطاعتك.
- ٣- أغلى من الشراء الفورى.
- ٤- يزيد نسبة القسط إذا لم يدفع فى الميعاد.
- ٥- قد تضع حد أقصى لمشترياتك.

الفصل الثامن

الملابس الملائمة لك

لكى تكون فى صورة لائقة فإن ملابسك يجب أن تكون مريحة ونظيفة ومرتبطة حتى وإن كانت موصتها قديمة. ولكن كيف تكون الملابس مناسبة ؟؟
تعتمد لياقة الملابس على عدة عناصر:

- ١- ملائمة لنظام حياتك.
- ٢- تتمشى مع احتياجات المناخ فى منطقتك.
- ٣- تتمشى مع المستوى الاجتماعى والبيئى.

نظام الحياة Your life style

نظام الحياة مجموعة من الأنشطة التى يقوم بها الفرد والأماكن التى يذهب إليها وهو يتأثر بالوظيفة والرياضة والدخل والمكانة فى المجتمع.

لو أنك تمارس رياضة جديدة أو تبدأ عمل جديد أو تتحمل مسئولية اجتماعية جديدة فإن ملابسك سوف تتغير بناء على هذا فيجب أن يتناسب كساءك مع الأنشطة التى تقوم بها لكى تقيم نظام حياتك والروتين اليومى لمدة لا تتجاوز الأسبوعين يجب أن يتضمن هذا التقويم الهوايات والرياضة والمناسبات التى تحضرها والأحداث اليومية الروتينية.

« ما هى الأنشطة التى تمارسها؟، ما الذى ترتديه فى هذه الأنشطة؟ »

رياضة - قراءة - مشاهدة تليفزيون - الذهاب فى رحلات خلوية. حاول أن تسجل قائمة للأنشطة التى تقوم بها.

حاول التعرف على نوعية الملابس المناسبة للنشاط الممارس. حاول أن تترك لمشاعرك حرية اختيار ما ترتدى ولاحظ كيف يرتدى الآخرون فى المناسبات المختلفة. ما نوع الملابس التى تحتاجها للقيام بعمل معين هل هذا الذى مناسب لمكان خاص تحضره؟ ما الملابس التى تكون ذات فرض مزدوج تستعمل فى أكثر من مناسبة ولحسن الحظ توجد ملابس كثيرة تكون صالحة لأكثر من مناسبة فى زمن واحد.

كثير من الألعاب الرياضية تستلزم ملابس خاصة بمعنى أن الملابس الرياضية لا تصلح إلا لغرض واحد هو الرياضة. وربما تكون فى حاجة إلى رداء خاص يمدك بالحماية والأمان وفى نفس الوقت يشعرك بالراحة والحرية فى الحركة.

إن عملية الإرتداء بلياقة فى العمل يعنى الإرتداء بالصورة الصحيحة التى تساعدك على اتمام هذا العمل وهذا يعنى أن الملابس القوية التحمل والعملية تستخدم فى الأعمال الصعبة والمرهقة.

إن الذى الرسمى ضرورياً للذين يقومون بواجبات رسمية أو ممثلى الشركات. ويجب أن تتمشى ملابسك مع المستوى الإجتماعى الذى تعيش فيه إن المظهر المناسب يجبر الآخرين على معاملتك باحترام وهذا بالطبع يرفع من مكانتك الإجتماعية ويزيد من نجاحك. وإذا كانت صورتك التى تظهر بها فى العمل قوية فإن هذا سينعكس بالطبع على معاملة الناس لك.

احتياجات المناخ Your climate

الأحوال الجوية المختلفة تخلق احتياجات ملابسية مختلفة. فالملابس فى كل من الصيف والشتاء تختلف من حيث ألوان الثياب والحياكة، فالملابس يجب أن تكون ذات ألوان باردة فى الجو الحار وساخنة لتمدك بالدفء فى الجو البارد.

فاختلاف الملابس فى كل من الصيف والشتاء يؤدى إلى اختلاف محتويات دولاب الملابس ولكى تحتفظ بالدفء فى اجواء باردة فإن جسمك لابد أن يغطى بأكثر من طبقة من الملابس لذلك فلا بد من تشكيل تلك الطبقات بطريقة مناسبة حتى تظهر فى أفضل صورة.

الأقمشة المستعملة فى الملابس يجب أن تتناسب مع المناخ السائد ويجب أن تتجنب فى اختيارك للملابس الاتساع الزائد جداً أو شديدة الضيق. فى المناخ الحار يفضل الملابس القطنية لأنها أفضل اختيار وعندما تكون الحاجة إلى الحماية من المطر والبرد فإنك يجب أن تقتنى الملابس التى تقى رأسك ويدك وقدميك وبالطبع يجب أن تكسبك الدفء وتقاوم البلال من المطر، وفى الجو البارد يحتاج الفرد دائماً إلى الملابس الطويلة فهناك فى الشمال حيث المناخ القارس نجد أن سكان هذه المناطق يرتدون الملابس الثقيلة التى تساعدهم على تحمل درجات الحرارة المنخفضة ومنها البلاطى - الأحذية الطويلة - الجوارب والقفازات.

الأشخاص الذين يعيشون فى منطقة جغرافية يمر بها أكثر من فصل فى السنة يحتاجون فى دولاب ملابسهم لأكثر من نوع من الملابس. أما المناخ المعتدل حيث درجات الحرارة معتدلة تكون احتياجات الأشخاص من الملابس أقل وأسهل.

المستوى الإجتماعى والبيئى Community standards

المستوى الإجتماعى الذى يعيش فيه الفرد يؤثر على نوعية الملابس التى يرتديها فهناك مستويات مختلفة تؤثر على طريقة ارتداء الملابس وهى تختلف فى البلد الواحد وربما فى العالم كله.

فى المناطق الريفية والمدن الصغيرة عادة يفضلون المحافظة على القديم

عكس الذين يعيشون في المدن الكبيرة ومن هنا يمكن القول أن الأناقة في المظهر تختلف من مكان إلى آخر مع أن النشاط قد يكون واحداً. عندما تفقد الأناقة في مظهرك فإن هذا يسبب فجوة بينك وبين الآخرين، فعلى سبيل المثال فالزى المناسب في فترة العمل يكون الفستان البسيط أو البلوزة والجونلة والبنطلون والقميص وهي من أفضل الملابس التي يرتديها الفرد، ولكنك إذا كنت ذاهباً إلى حفلة عامة فإن ارتداءك للبنطلون الجينز أو الجيب أو البلوزة سيسبب لك كثيراً من الحرج فيجب أن تعلم أن الملابس المقبولة من أصدقائك وزملائك في العمل، وزملاء الدراسة هي الرداء السليم أو المناسب لك، ويجب أن تكون ملابسك مناسبة ومريحة للزمن والمجتمع الذي تعيش فيه وربما تكون حديثة ومبتكرة ولكنها لا تحوذ إعجاب الآخرين لأنها لا تتفق مع شخصيتك أو لا تتفق مع المكان والزمان الذي ترتديه فيها.

فوائد التخطيط الجيد لدولاب الملابس

The benefit of a well planned wardrobe

إن دولاب ملابسك لابد أن يحتوى على جميع الملابس التي تحتاجها على مدار العام، فالتخطيط الجيد لدولاب ملابسك يجعل لديك كثير من الملابس الملائمة التي تتمشى مع نظام حياتك وبيئتك والمستوى الاجتماعي الذي تعيش فيه، ربما يكون لديك كثير من الملابس. ولكن هل سألت نفسك ولو لمرة هل هذه الملابس مناسبة لك؟؟ وهل تتناسب مع نظام حياتك؟؟ هل تحتاج إلى تغيير؟؟ هل عادة ما تقول أنا لا أملك شيئاً ارتديه حتى ولو كان دولاب ملابسك ملى بأنواع مختلفة من الملابس - فالتخطيط السليم يمكنك من الحصول على دولاب ملابس جيد ومتكامل.

وضع خطة لدولاب ملابسك

You can project your best self - image

بالتخطيط الجيد لدولاب ملابسك تبدو فى أحسن حالاتك وتشعر بالراحة التامة فأنت تملك الملابس التى تناسب شكل جسمك وشخصيتك ونظام حياتك فالتخطيط الجيد لدولاب الملابس يبعد عنك الشعور بالاحباط تجاه هذه الملابس، والتخطيط الجيد لدولاب الملابس يساعدك على الشعور بالراحة والثقة.

الدولاب النموذجى هو ذلك الذى يجعلك ترتدى ملابسك بسهولة ويسر وتتنبه لأمر أكثر أهمية عندما تشعر أنك حسن المظهر فإن هذا يعطيك شعور بالراحة والأمان والجاهزية. أنك متأكد أن الانطباع الأول الذى تضعه هو أفضل ما يكون وبعد ذلك تتاح لك الفرصة للتركيز على نشاطك أو وظيفتك ويمكن أن تحول اهتمامك نحو الآخرين، وعندما تخطط دولاب ملابسك حاول اختيار التنوع الصحيح بما يوافق شخصيتك واتزانك؟

فى كثير من الأحيان تكون ملابسك هى المعبر عن شخصيتك لذلك استخدم ملابسك لتخبر الآخرين من أنت وبماذا تشعر، استخدم ملابسك لتقديم شخصيتك للآخرين واجعل ملابسك مناسبة للموضة الحالية لكى تسد احتياجاتك من الملابس .

يجب أن تتمتع بارتداء ملابسك التى هى فى دولابك ويجب أن تدرك أن الرضى الشخصى يكتسب من التخطيط الجيد.

امكانية توفير النقود You can sav money

التخطيط الجيد الحذر العاقل يساعدك على تجنب الأخطاء فى اختيار دولاب ملابسك، فمن الأفضل أن تخطط لدولاب صغير بشكل جيد فى اختياره

عن آخر كبير الحجم أسأت اختياره، إن امتلاكك لكثير من الملابس يجعلك فى حيرة فى معظم الأحيان، فملابسك يجب أن تكون منسقة جيداً ومناسبة للمستوى الاقتصادى وليس من الضرورى أن تشتري ملابس جديدة كل موسم لكى تبدو فى مظهر جيد، فالخطيط الجيد لدولاب ملابسك يساعدك على مواجهة التغيرات التى تجد فى الموضة ودولاب ملابسك يجب أن يبدل بصورة منتظمة وببطء، وأن تهتم به وتغير ما تراه واجب التغير فى الوقت المناسب وبالتخطيط الجيد يمكنك أن تشبع احتياجاتك، وبإمكانك أن تجعل دولاب ملابسك حديث دائماً وبأقل تكلفة ممكنة.

اكتساب المرونة You can gain flexibility

شراء وتكوين الملابس المتناسقة يعتمد بصفة خاصة على احتياجاتك بعد ذلك يمكنك جمع اعداد قليلة من الملابس بطرق مختلفة لكى تكون مجموعة من ملابس خارجية مناسبة وتصبح جميع محتويات دولاب ملابسك متناسقة مع التركيز على نوعية الملابس التى تبدو متناسقة مع الوانك المفضلة ثم ابدأ فى التخطيط لدولاب ملابسك على أساس هذه الألوان، ويمكن أن تكون حمراء سوداء ... إلخ، وعلى ذلك ستكون ملابسك ملائمة وأكثر استخداماً من ذى قبل وستكون أكثر تناسقاً وجمالاً وأيضاً تكون قادراً على ارتداء نفس الملابس فى أكثر من مناسبة بطرق مختلفة نتيجة التخطيط الجيد لدولاب ملابسك.

التمتع بالملابس المختارة

Enjoy the appard you choose

اعرف دائماً أن الموضة تقدم كل يوم شئ جديد وأنتك لن تتوقف عن اختيار ملابسك وفقاً لهذه الموضة، كثيراً من الناس يختارون ما يحبوا أن يرتدوا من الملابس على الرغم من أن هذا الاختيار قد لا يتمشى مع خطوط الموضة

الحالية ولكي تشعر الإنسان بالراحة عند الارتداء.

توجد كثيراً من الموضنات المختلفة التي يمكن لكل فرد منا أن يختار ما يناسبه منها وهذا ما يسمى بالحرية الشخصية فإن القرار الأخير يكون شخصي، ويبنى على شخصية الفرد وذوقه وإحتياجاته وبالطبع فإن أذواق الموضنة تتغير مع تغير العمل والسن، فملابس الناضج تختلف اختلافاً تاماً عن ملابس الشاب الصغير ويجب الاقتصاد في اختيار دولاب ملابسك إن أسلوبك الشخصي عادة هو الذى يحدد من تكون وكيف تفكر ومن الواجب المحافظة على مظهرك دائماً.

إن التخطيط الجيد لدولاب ملابسك يساعدك على تغيير ملابسك طبقاً للمناسبات المختلفة، بالإضافة إلى أن التعبير عن شخصك للآخرين يتأثر بدولاب ملابسك. وبما تشعر به نحو نفسك، فإن شعورك بأنك أنيق وجذاب يعطيك احساساً بالثقة بنفسك ويقدراتك ينتج عن ذلك أنه يمكنك أن تخصص وقتك وجهدك لتشارك الآخرين اهتمامهم ونشاطهم، فعندما تبدو أنيق فإنك تشعر بهذه الأناقة، وعندما يحتوى دولابك على الملابس التي تفضل ارتداؤها وتشعر فيها بالجاذبية والراحة فتكون هذه الملابس رسالة تعلن عن وجود شخص جذاب وأنيق وقادر على أى عمل يطلب منه.

اختيار الملابس الملائمة لاختفاء العيوب الجسمية :

إن قضية اختيار الملابس التي تناسب كل من الرجل أو المرأة تبدو أمراً بالغ التعقيد، ولكي نساعدك على اختيار وتصميم الملابس المناسبة لجسدك من جميع النواحي لكي تظهر في غاية الأناقة والجمال والجاذبية فهناك ثلاث أسس نود أن نطالعك عليها لأنها تؤثر بصورة مباشرة على مظهرك :

١- عليك أن تشعر دائماً بأنك أكثر جاذبية وأناقة

٢- أن ترتدى ملابسك بكل بساطة وراحة

٣- أن لا يكون لديك أى شعور بالقلق من ناحية تناسب الزى مع شخصيتك .

كما أن عليك أن تتذكر دائماً بأنه لا توجد أية فواصل بين الجمال والاناقة والصحة والجسم والثياب لأن أساس هذه الأشياء كلها هو أنت . أن كل شئ يتوقف على نظرتك وشعورك تجاه نفسك بصورة اجمالية وأن تباشر بتحليل كامل لجسدك .

إن خير طريقة تساعدك على القيام بهذا التحليل هو أن تقف أمام مرآة ثلاثية الجوانب وتمعن النظر فى كل تفاصيل جسدك وتوجه لنفسك الأسئلة التالية :

١- هل ساقاك طويلان أم قصيران ؟ وهل فخذاك وباطن ساقيك ثقيلان ؟

٢- هل لديك معدة (بطن) غير منبسطة ؟ لاتغالط نفسك

٣- هل اخذاك عريضة ؟

٤- هل خصرك عريض أم قصير أم طويل ؟

٥- هل كتفاك مائلان أم عريضان جداً أم ضيقان جداً ؟

٦- هل صدرك كبير أم منبسط ؟

٧- هل رقبتك قصيرة ؟ وهل ذقنك مزدوجة ؟

٨- هل بشرتك وردية مثل الكريم ؟ وهل هى شاحبة أم قاتمة ؟

٩- هل وزنك مفرط ؟

تذكر بأن هذا هو كله إطرار وليس اتهام ، لأنك بعلمك لهذا تواجه الحقيقة لكى تتعرف على نفسك لكى تختار الملابس التى تناسبك وتناسب جسدك . فإذا قررت التخفيف من وزنك أو البدء فى اجراء بعض التمارين الرياضية فلا يسعنا

إلا أن نقول لك، أنك صاحب ارادة قوية .

أما الخطوة التحليلية الثانية فيجب أن تكون لخزانة ملابسك لمعرفة احتياجاتك وكيف تمضى أوقاتك وأين ؟

١- هل تعمل ؟

٢- هل تخرج كثيراً وأين ؟ رحلات - زيارات أم فى النادي ؟

٣- هل لديك اجتماعات خيرية أو اجتماعات عمل أو مؤتمرات أو حفلات غداء أو عشاء ؟

٤- ما هى متطلبات عمل شريك حياتك ؟ هل تضطروا الى السفر لحضور بعض المؤتمرات أو للمرافقه فى حفلات الغداء أو العشاء التى تنتج عن مثل هذه المؤتمرات ؟

٥- هل تعيش فى المدينة وتتردد كثيراً على المطاعم أم تعيش فى الريف ؟

٦- هل تسافر كثيراً الى المصايف أو المدن الكبيرة ؟ فى هذه الحالة أنت بحاجة الى ثياب سهلة الارتداء والخلع

٧- هل تعيش فى مناخ دافئ أم بارد أم متقلب ؟ عليك فى هذه الحالة اختيار الملابس التى تتناسب مع الطقس .

٨- أخيراً عليك أن تسأل نفسك : ما هو الذى يشعر بك انك الافضل ؟ أن كلمة ، أفضل، تعنى الأكثر راحة والأكثر جاذبية . هل هى الجونلة أو البنطلون أم البدله أو القميص والبنطلون ؟ وما هى الألوان المناسبة ؟ أن سر اللبس الجيد يتوقف على الطريقة المحببة لك. فى هذا الجزء نعطيك مفتاح لاختيار الأفضل لجسمك وبشرتك وحياتك .

الخداع البصرى وإخفاء العيوب الجسميه :-

النسبة المثالية تعنى المنظر النحيف الطويل فكيف يمكنك الحصول عليه ؟
أن ذلك يحتاج الى نوع من الخداع البصرى .
القاعدة الأساسية :

الألوان الغامقة تجعل مظهرك يبدو نحيفاً وطويلاً بينما الألوان الفاتحة والبراقة تجعله يميل الى الضخامة وزيادة الوزن .

* لكى يبدو مظهرك أطول ، ارتدى لوناً واحداً من الرأس الى أخمص القدمين
* وفق بين القسم العلوى والسفلى فمثلاً البلوزة أو القميص الصوف الرمادى والبنطلون الرمادى يجلان شكك يبدو أطول مما لوكانت البلوزة أو القميص زرقاء والبنطلون رمادى .

* عند ارتدائك للجونلة أو البنطلون أجعل لون الجوارب يتوافق مع لون الحذاء وليس مع لون الجزء السفلى لأن ذلك يوهم بأن ساقيك أطول .

* أن ارتداء الجاكيت أو الجونلة أو البنطلون الرقيقة أفضل من الممتلئة أو الصلبه، وتجنب فتحه الرقبه الكبيرة فوق الكتفين العريضين واختار البنطلون الضيق بدلاً من العريض والجونلة ذات الاتساع القليل .

* تذكر بأن الثياب الرقيقة لاتعنى المشدودة بل تلك التى تضم الجسم بسهولة ويدون شد أى تأخذ أبعاد الجسم دون ضغط .

كلما كانت الثياب من الجيرسيه أو الصوف الناعم كلما زادتك لياقة بعكس قماش الصوف (التويد) الصلب .

* كلما كانت الالوان أغمق كلما زاد الإيهام عامودياً

- * أن قطعة صغيرة من بطانة الكتف ترفع من نسبتك وتجعلك تبدو أطول !
- * تذكر بأن إطالة أو تقصير الثياب العليا بالنسبة للسفلى ولو حتى يستمتر واحد يمكن أن تؤدي الى فارق كبير فى نسبتك الصحيحة .
- الملابس الملائمة للمرأة :**

- من أجل مظهر أطول وارفع ، ابتدئى من القمة لإطالة العنق .
- * حافظى على طول الشعر بعيداً تماماً عن الكتفين ، فلا شئ يجذب النظر الى الأسفل أكثر من الشعر الطويل جداً !
- * البسي ديكتليه مفتوحة على القمصان ، فالخدعة هى كلما انخفض خط العنق كلما كان أفضل ! أى فى ٧ أو بيضاوية أو أى شكل يكشف عن البشرة ، فالديكتليه التى تقلل تخففتك . تجنبى استعمال الإشارب أو الفراء السميك . ولاظهار مزيد من البشرة حاولى سحب غطاء الرأس (الطرحه) الى جانب واحد واشبكها بدبوس أو بروش .

إذا كان ثدياك كبيران :

- * ارتدى أفضل حمالة صدر ممكنة .
- * ارتدى ثياباً غامقة فى الكورساج متناسقة لإيهام العين .
- * ابتعدى عن الثياب العليا المتهدلة كثيراً والمعقدة والجيوب فوق الصدر وما أشبه . أن النقطة الهامة هنا هى إبعاد النظر عن منطقة الثديين . استعملى دائماً أزراراً صغيرة مخفية ، فى المرد الداخلى ، .
- * تجنبى ارتداء الجاكيت أو المعطف المزدوج الصدر ، الكروازيه ، .
- * ابتعدى عن استعمال الشال أو الإشارب على الأماكن التى لا تحتاج الى تضخيم .



ملابس تناسب ذوي الثدي الكبير

* تجنبى الألبسة المخططة خاصة ذات الخطوط العريضة الأفقية .

ولخداع البصر

- ارتدى بلوفر من الصوف (سويتز) أو بلوزة أو ثوباً بديكولتيه مفتوحة فإن أضيق فتحة تولد خطأ عامودياً وتعطى إيهاماً بخط طويل .

- لا ترتدى البلوزة من الداخل حتى لا تحدد خط الوسط فيحدث الفارق بين دوران الوسط ودوران الصدر

- ارتدى جاكيت واسع أو بلوزة واسعة طويلة

إذا كان كتفك منحدرين أو ضيقين كثيراً

لخداع البصر يفضل بطانة كتف خفيفة ، أوبليت، النماذج الأفقية مناسبة لهذا النمط لأنها تعطى إيهاماً بالعرض !

تجنبى الاكمام المتهدلة لأنها تجرّ خط الكتف الى أسفل .

* يفضل الاكمام التركيب على أن تبعدى خط الكتف على الخارج

* الجيوب على الصدر تساعدك، فاعملى ثنيات على البلوز والجاكيت لأن الخط الأفقى هو ما تحتاجين إليه .

* تجنبى الاكمام الرجلان والكيمنو لأنها تزيد من انحدار الكتف

إذا كان خصرك قصيراً

* ابتعدى عن الحزام ذو اللون المتناقض ، أو استعمال الأحزمة الضيقة .

* ابتعدى عن تحديد مكان الخصر



ملابس تخص انحدار الكتفين

لخداع البصر :

- * ارتدى الملابس ذات الوسط الساقط (تاي باس) لتزيدى من طول الوسط
- * اسقطى الحزام أدنى من الخصر بقليل لاعطاء احساس بمزيد من الطول .
- * ارتدى البلوزة خارج الجونلة بحيث يصل طولها الى أول الفخذ
- * ان ارتداء البلوفر فوق الجونله أو البنطلون هو الأفضل لأنه لا يحدّد الخصر .
- * تأكدي بألا يكون طويلاً جداً ويأن يكون على مقربة من عظمة الورك لاعطاء حداً أقصى من الطول .
- * إياك وارتداء أحزمة الخصر العريضة بل حافظى على الحزام المتسع الساقط قدر الامكان .
- * أفضنى الخصر بالجونلة أو البنطلون لأن ذلك يعطى إيهاماً بالطول .

إذا كان كتفك عريضين جداً

- * انزعى بطانتى الكتفين من كل ثيابك ، الاويلت،
- * لاتفردى الطرحه على كل الكتف بل على جزء منها
- يجب تحريك خط الكتف مع الكم عن طريق نقلها باتجاه العنق بحوالى
- ٣ ملم فهذا يعطى إيهاماً بكتف أضيف .
- * الأكمام الواسعة المتهدلة تبعد النظر عن عرض الكتف .
- * تجنّبي كل الخطوط الأفقية عند الكتفين مثل الخياطة البارزه والنماذج الأفقية والتفتيات .. الخ .
- * تجنّبي فتحات العنق على شكل قارب فهي تشكل خطأ أفقياً عريضاً بالنسبة إليك وبالتالي تزيد من عرض الاكتاف



ملابس نفص عرض الاكتاف

* يفضل استخدام ديكلتيه على شكل ٧ أو ١١

إذا كان لك معدة (بطن)

* تجلبى الأشياء التى تظهر فى وسط المعدة البارزة !

أن جونله ذات تليات رقيقة على الجانبى من الامام تساعد على اخفاء بروز المعدة . فى هذه الحالة اعملى جيوباً جانبية خاصة إذا كنت تستعملين هذه الجيوب لأنها تبعد العين عن المكان الضخم . أن ثليات البنطلون تخفى أيضاً إذا لم يكن البنطلون ضيقاً جداً . فهى أيضاً تبعد النظر وتخفى البروز .

* حافظى على استعمال الأحزمة الرفيعة وغير المشدودة ! والتى تتوافق مع الأسفل ويدون أية شرائح فى الوسط للفت النظر الى المعدة .

* ابتعدى عن استعمال النماذج الأفقية والجيوب الكبيرة والجونلة ذات الأزرار الأمامية والثنيات الوسطى لأنها تشير الى المكان غير المرغوب !

* ارتدى ثياباً علوية وسفلية تتوافق بلون واحد للتأكيد على خط عامودى طويل دون لفت النظر الى أية بقعة .

فخذان كبيران

* إياك وارتداء الجونله أو البنطلون الكثيرة الثنيات لأنها يعطيان تأكيداً أفقياً حيث لا تدعو الحاجة .

* إياك واللون الواحد فى الأعلى ولون آخر مخالف فى الأسفل . ارتدى قطعاً متوافقة الألوان والمحافظة على خط واحد طويل يعنى عدم لفت النظر حيث لاترغبين، أى النظر الى الخلف .

* ابتعدى عن الثياب المقلمة والنماذج الأفقية .



ملابس ثلاث أصحاب النطق البارزة



* ابتعدى عن التنبات الكثيرة ، النباتات أو التطريز ، والدرزات الخلفية ، والجيوب الخلفية (الجينز !) لأنها كلها تجذب النظر كالسهم .

* ارتدى الجونلة الضيقة اللداعة ذات التنبات الخفيفة واطرقيها غير مشدودة .
الخدعة هنا هى فى ارتداء ثياب رخوة قليلاً على الجنب لأن الجونلة أو الثوب الضيق يقيدانك ويضخمَانك .

* لا ترتدى شيئاً يتوقف عند الخصر أو فوق الوركين مباشرة لأن ذلك يصبح مثل سهم يشير الى الوركين ، فالبوفر المهفوف الذى يغطى الوركين ويتوافقان مع الجونلة أو البنطلون هما الأفضل .

* لا تشدّى الخصر ! ابتعدى عن الأحزمة العريضة والأحزمة ذات الألوان المتناقضة لأنها تقسم جسدك الى قسمين .

* تفحصى بعناية منظرارك من الخلف وتأكدى بأن الجونلة والبنطلون ملائمان تماماً ولا يكشفان عما تحتها .

* ابتعدى عن الجونلة والبنطلون المصنوعين من الأقمشة الضخمة لأنها تضيق وزنأ حيث لا ترغبين !

* الألوان الداكنة تَحْفَ والبراقة أو الشاحبة تُضخِّم .

* لا يفضل ارتداء الفساتين الضيقة حيث أنها تزيد حجم الفخذ

الساق القصيرة

كلما بدت ساقاك طويلتان، كلما بدا شكلك أنحف .

* لاتضيقي البنطلون مهما كانت الموضة لأن الضيق يقصر الساقين .

* دعى الجونلة تصل الى ما تحت الركبة بحوالى ٤ سم لا أكثر، أى لغاية

المنطقه التى يبدأ فيها باطن الساق بالانحناء، لان الجونلة القصيرة تجعل الساقين يبدوان أقصر.

* ابتكرى إيهاماً من خط واحد طويل والبسى حذاء نحيفاً ورقيقاً قدر الامكان.

* وفقى دائماً بين الجوارب والحذاء والجونلة أو البطلون كيلا تحدثى شرخاً فى الخط. وبذلك تجعلى النظر يساب فى ايقاعية محبيه

* إذا كان ارتفاع كعبى الحذاء ٥ سم أو ٧ سم فهذا جميل لأنهما إذا كانا أعلى من ذلك فإن هذا يؤدى إلى تقلص عضلات باطن الساق ويجعلك تظهرين وكأنك تمشين على أرجل خشبية أى يزيد من قصر الساق.



* تجنبى ارتداء الجونلة والبنطلون اللذان ينتهيان بأى نوع من التشذيب الذى يلفت النظر الى الساق مثل أزهار كبيرة أو حواشى متناقضة الألوان ... الخ .

* تجنبى الجوارب السمكة واستعملى النماذج العامودية الرقيقة التى تتوافق مع الحذاء وللجونلة لأنها الأفضل وتلفت النظر الى خط عمودى طويل للساق .

* كلما كانت ساق البنطلون أنحف كلما كان ذلك أفضل .

الجاكيت الذى يتوقف بين عظمة الورك وأعلى فخذ الساق يعطى شعوراً بمزيد من الطول للساق . تجنبى ارتداء جاكيت يكون منخفضاً جداً على الفخذ ووفقى دائماً بين لون الجاكيت ولون ماتحتها .

إطالة الساق :

الجونلة المشقوقة من الأمام أو ذات الأزرار الأمامية، كلاهما يكشفان عن جزء من الساق ويعطيان إيهاً بالطول .

* المعطف والجاكيت الضيقة فى الذيل والتى تنعطف قليلاً فوق الخصر تولد شعوراً بسيقان أطول .

* المعاطف التى تشكل ثلاثة أرباع الطول هى عظيمة لأنها تجعل الساقين يبدوان أطول شرط أن تكون الجاكيت متوافقة مع الجونلة من حيث اللون . المعاطف الـ ٧ / ٨ فوق البنطلون هى كاملة على أن تكون متوافقة مع البنطلون من حيث اللون .

إذا كان وزنك زائداً

* إياك أن ترتدى شيئاً مشدوداً جداً . يجب أن تكون الثياب بدون شد ورقيقة وناعمة بحيث تسمح بالحركة مثل الجيرسية والصوف الناعم والقطن والحريير والجابردين . ابتعدى عن الأقمشة الصلبة السمكة لأنها تزيد الإيهام



ملابس لأصحاب الوزن الزائد

بالضخامة .

* ارتدى بنطلوناً يرتاح على الخصر ويسقط مباشرة على رأس الحذاء بارتخاء .

* ارتدى جوبلة مناسبة للجسم وفيها اتساع فوق الوركين وتسمح لك بالحركة بحرية .

* ضعى نصب عينيك بأن تكون كل الألوان متوافقة مع بعضها من الرأس الى أخمص القدمين بدون أى شرخ فى الخط ليبدو الشكل طويلاً ونحيفاً .

* الجوبلة اللف المسهلة التى لا تشد كثيراً على الخصر هى الأفضل !



ملابس تناسب الحجم الكبير

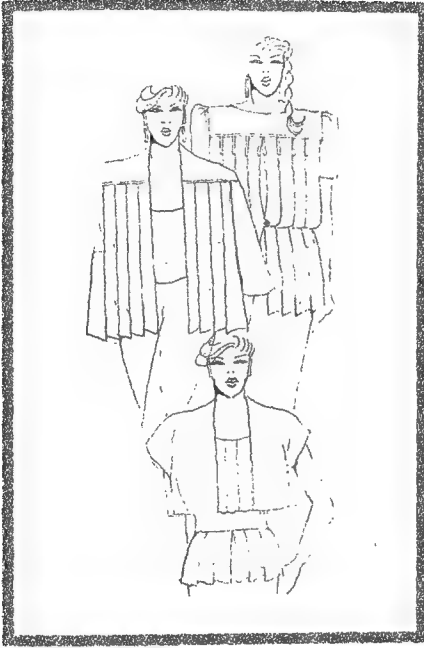
* ارتدى بلوزة ضيقة تسقط مباشرة فوق الوركين وتغطي الجذع فوق بنطلون أو جوارب بلون متوافق مع لون البلوزة .

* معطف ٧ / ٨ بدون حزام فوق بنطلون أو جوارب ضيقة من لون مناسب هما الأفضل، تأكدي بأن المعطف والجاكيت لا يقيدان الذراعين والظهر والصدر.... الخ .

* الشكل المفضل هو جاكيت يصل الى أول الفخذ مع جوارب نحيفة من لون مناسب . الطقم الشانيل الكلاسيكي هو الأفضل من حيث الشكل والنسبة .

النمط الجسمي الطويل وشديد النحافة

- البعد عن الخطوط الطويلة ويختار الخط الأفقي .
- يفضل عدم استخدام الحزام الرفيع
- يفضل أن تكون الكولة على شكل بيضاوي أو دائري أو على شكل قلب .
- يجب أن تبتعد عن الرقبة والوجهة
- تفضل الاكثاف العريضة .
- الاكمام $\frac{3}{4}$ ، $\frac{2}{3}$ حيث أن الاكمام الطويلة تزيد من الطول يفضل أن تكون الاكمام متسعة
- البعد عن اللون الواحد بحيث يتدخل لون يتناسق لا يكون الجاكيت لون الجوارب
- استخدام حذاء مقفول وذات كعب قصير
- اختيار الاكسسوارات المتوسطة ويفضل الحلى التي تعطي دوران على الرقبة والابتعاد عن الاقراط المتدلية حيث أنها لا تتماشى مع الطول والنحافة .
- الحزام عريض وواسع .



ملابس تتناسب مع النمط الجسمي

الطويل وشديد النحافة

- تجنب الشكل المتكرر
- بالنسبة للمعاطف يجب أن تكون خفيفة لكي تصبح أكثر ملائمة وتبتعد عن الخطوط الرأسية
- يفضل الشعر متوسط الطول .

الخط الجسمي القصير الممتلئ

- يفضل استخدام البلوزة ذات الاتساع المناسب أى لا بد أن نبتعد عن البلوزة الواسعة (الفضفاضة لأنها تزيد من الحجم . كذلك الابتعاد عن البلوزة الضيقة لأنها تحدد حجم الجسم وتظهر امتلاءة .
- يفضل أن تكون حردة الرقبة على شكل V اختيار الكولات والاكسسوارات والايشاريات التي تعطى تأثير طولى والابتعاد عن الخطوط التي يكون لها تأثير سلبي على العنق .
- خط الكتف يجب أن يرفع ويظهر بشكل مستقيم
- يجب اخفاء خط الصدر أى الابتعاد عن أى قصات تظهر مكان الصدر
- يفضل الاكمام ويدون أسورة
- يفضل الجونلة البسيطة ومنزنة الاتساع حتى تخفى خط الاستدارة عند منطقة أكبر حجم
- يجب تجنب الجاكيتات القصيرة
- الملابس ذات اللون الواحد هي الأفضل يفضل الالوان المتوسطة (الرمادى) والالوان الخفيفة غير اللامعة . يبعد تماما عن تضاد الالوان .
- الأقمشة الخفيفة الناعمة تقلل من حجم القوام



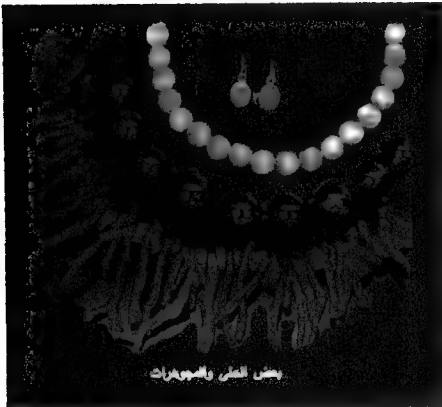
ملابس الجسم القصير الممثلة



ملابس تناسب الجسم الطويل

- الأكسسوارات يجب أن تتميز بالبساطة يجب مراعاة عدم وضع الحزام حتى لا يوضح قصرها ويعرضها ويزيد من امتلائها .
- التصميمات للنمط الجسمي ذات الجناح الممتلئة
- يفضل استخدام البلوزة المنتفخة وعريضة الاكتاف ويجب تجنب لبس البلوزة الضيقة أو الملتصقة حتى لا تظهر الجناح كبيرة .
- يفضل استخدام الجونلة الطويلة حيث تعمل على اكساب منطقة الحوض الانسياب في اتجاه الطول ويفضل ارتداء بلوزة خارجية طويلة .
- لايفضل استخدام الاحزمة والاكمام التي تنتهى عند خط الجنب لأنها تزيد من مساحة الخط الأفقى .
- يفضل ارتداء البالطو الذى يتأرجح برشاقة على خط الاكتاف العريضة

- الزخرفة التي ترفع الاكتاف غالبا لها تأثير محبب
- يجب تجنب استخدام الملابس الضيقة والملاصقة للرقبة والاكتاف مثل ديكولتيه خط الرقبة والمزود بالشرائط الرفيعة .



- الجاكيت له تأثير فى اخفاء الجنب العريضة
- يجب اختيار الاكسسوارات بعناية والحقيبة والقفازات يجب أن تكون غير واضحة ويعيدة عن تضاد الالوان .
- تجنب لبس الأحزمة العريضة
- يفضل استخدام الفستان الخالى من خط الوسط
- الثوب يجب أن يكون باهت لدرجة أن منحنى خط الجنب لا يظهر واضحاً .
- تجنب الاقمشة الملصقة أو الشفافة و الاقمشة ذات الالوان والتصميمات الغير واضحة .

المنمط الجسمى ذات الأذرع غير المناسبة

- يفضل إرتداء الأكمام الفضفاضة بدلاً من الصبغة مثل أكمام الفيل وأكمام (دولمان) لأنها تعالج الأذرع الطويلة الرفيعة والنحيلة حتى تظهر أكثر استدارة
- من المناسب إرتداء اكمام طويلة وذلك حتى تعالج الأذرع القصيرة لكى تظهر طويلة
- يجب أن تعرض على إرتداء اكمام طويلة وفضفاضة قليلاً وذلك إذا كانت الأذرع قصيرة وممتلئة
- حتى لا تظهر اليد بمظهر اليد الطويل الرفيع ويجب عدم إرتداء الكم الطويل المنتهى بأسورة ضيقة لأنها تغطى جزء من خلف اليد .
- تجنب استخدام الاقمشة الشفافة لأنها تظهر معالم الذراع بوضوح
- استعمال وسائد الاكتاف لإخفاء الحجم الطبيعى للذراع .



ملابس ذات الأذرع التحفة

- لاختفاء الأذرع المترهلة عند الكوع يجب إطالة الكم .

النمط الجسمي الطويل والممتلئ

- البعد عن أى نقوش كبيرة والمنقط سواء صغيرة أو كبيرة لأنه يعطى إتساع للنظر .

- تجنب فتحة (V) وكولة كبيرة أو كولة صغيرة

- التركيز على الخطوط الطويلة وتجنب الألوان اللامعة .

- تجنب الشكل المتكرر وتجنب النسيج اللامع ذو الوبرة .

- الأكسسوارات ملائمة لحجم الجسم وتجنب الألوان الفاتحة اللامعة والبعد عن

الأسورة والكشكشة الموجودة فوق الأسورة لايناسب حزام .

- الأمام لا تكون واسعة ولاضيقة الكم $\frac{3}{4}$ أو $\frac{3}{8}$ تبعد عن الكسرات والأقمشة اللينة .

النمط الجسمي ذات الهانش البارز

- البعد عن الألوان الفاتحة واللامعه

- من الظاهر فى هذا الموديل أن نجد طول الجنب غير متناسب مع الأمام والخلف .

- التركيز على التصميم فى المنطقة العليا من الثوب

- بإتساع خط الجنب يمكن أن يخفض إلى الحد الأدنى لبروز الهانش

- ويجب تجنب إستعمال خطوط أفقية أو منحنيه والتي تبرز دائرية منطقة الهانش .

- يجب تجنب إرتداء الجونلة المستقيمة لأنها تكشف عن الخط الخارجى لدرجة الوضوح .



ملابس النمط الطويل الممتلي

نصيحة :

بطانة (أبوليت) كتف صغيرة تلفت النظر وترفع قليلاً. والسحر فى البطانة الموضوعة جيداً تجعل الثياب معلقة بخط مستقيم بدون أن تتهاوى فوق الجسم .

إرشادات قبل الارتداء :

قبل الارتداء هناك مجموعة من الارشادات من أهمها :-

كيف تختارين اللون ؟

من المهم جداً معرفة الألوان التى تناسب لون بشرتك عند اختيارك للألوان. الألوان الرمادية تبدو جميلة على الملامح الوردية التى بلون الكريم. أما إذا كانت الملامح تميل الى الأصفر أو البلى فعائلة لوني البنى / البيج تكون أفضل . اللون الأزرق الكحلى يناسب معظم أنواع البشرة .

* وهناك ناحية أخرى تعادلها أهمية وهى أن تشعرى بأنك مرتاحة وجذابة بلونك الذى اخترته . يجب أن تكون المجموعة طبيعية .

ابحثى فى دولابك ما هى الألوان التى تلاحظين وجودها بكثرة ؟ إذا كان الجواب هو اللون الأحمر فإن عليك إعادة التفكير ! أن الألوان الكلاسيكية المحايدة هى مفتاح هيكل دولاب ملابسك لأنها مثل قماش الخيش بالنسبة للرسم لأن اللون الأحمر أو الأخضر لا يصلحان كقاعدة مثل الألوان المحايدة الكلاسيكية .

أنهى الى محل الأنسة واختارى رفاً مليئاً بالبطلونات أو البلوزات السويتز من كل الألوان . فإذا صرفت نقودك على لون محايد واحد فإن استثمارك سيكون صحيحاً . البعض يفتزن الأسود والبعض الآخر يفتزن الأزرق الكحلى دائماً والآخرىات لا يهتمهن اللون لكن بعضهن دائماً يفضلن البيج

* إن أساس خزانة الملابس يعتمد على الألوان الثابتة فاختارى لوناً كلاسيكياً وتمسكى به .

الأشكال : الكلاسيكية هي الأفضل :

يجب أن تكون الأشكال بسيطة، صافية ونظيفة من الناحية الكلاسيكية ! تفاصيل بسيطة بدون أفراط. اللبس يجب أن يكون مفرحاً وإلا فإن هناك خطأ ما إذا كان أحد الأشكال يناسبك ويفرحك مثل بنطلون أو بلوزة أو سويتر وكان مناسباً كأساس فلا تترددى بالتمسك به . اشترى عدداً من الألوان المتوفرة من ذلك الشكل فلربما كان من النادر العثور عليه ثانية .

* إذا كنت بحاجة الى خزانة ملابس تغطي كل متغيرات الموسم ، فلتكن البداية بموسم الخريف / للشتاء لأن استثمارك الرئيسية ستكون هنا حيث أن الأقمشة الشتوية هي الأعلى لذلك فإن ثياب هذا الموسم هي الأعلى .

التوليفات الجيدة تبين الانماط الملابسية

هناك بعض التوجيهات التي تكسب المرأة المظهر الجيد :

١- جاكيت تويد بنى + جونلة تويد بنى وهما ملائمان

أولاً : أضيفى إليهما بلوزة كريم ، مجوهرات ذهبية، شراب بنى وجوارب غامقة. هذا اللباس جيد للاجتماعات والمكاتب واجتماعات مجالس الإدارة والاجتماعات العملية. أضيفى إليها إيشارب من الكشمير أو معطفاً من الصوف بلون الشوكولاته . إذا كان الطقس بارداً.

٢- جاكيت تويد بنى + جونلة تويد بنى = ملائمان

ثانياً : أضيفى إليهما سويتر بيج وحزام جلد وجوارب لون بنى وسط مضلعة وحذاء بنى كعب قصير . أضيفى أيضاً شنطة كتف بنية وحلق تركواز

ودبوس ذهب فى تنية الجاكيت وسوار تركواز . واعقدى شالاً من الكشمير البيج حول كتف الجاكيت أو اربطى إشارياً تحت كولة الجاكيت . هذا اللباس يناسب المكتب أو لقضاء يوم عمل أو للاجتماعات .

٣- جاكيت تويد بنى + جونلة فانيلا رمادية + سويتير رمادية - ملانمة استعملى نفس الاكسسوارات الواردة فى رقم (٢) وهو لباس مناسب للاجتماعات وللعمل .

٤- جاكيت تويد بنى + بنطلون تويد بنى - طقم بنطلون

أضيفى إليهما سويتير بيج وحزام فستقى وحذاء بنطلون فستقى بكعب واربطى إشارب مربع حرير خوخي فاتح حول العنق . وإذا كان الطقس بارداً البسى معطفاً للمطر بلون الشوكولاته أو شال كشمير بيج . ويمكنك إضافة مجوهرات ذهبية أو خشبية وشنطة كتف بنية . هذا الزي الكامل يناسب قضاء يوم فى العمل وفى الاجتماعات وهو مناسب للسفر .

٥- جاكيت تويد بنى + بنطلون غابردين غامق - مناسب للعمل

أضيفى إليهما قميص حرير كريم وسويتير صوف أسود فوق القميص وحزام جلد عرض بوصة واحدة وحذاء بنطلون بنى كعب عالى ومجوهرات خشبية وشنطة كتف جلد بنى . لربط كل هذه الأشياء مع بعضها أرمى شالاً من الصوف الأسود مع البنى والبيج فوق كتف واحد . هذا الزي يناسب الاجتماعات والمكتب .

٦- جاكيت تويد بنى + قميص حرير كريم دى شين بلون شوكولا الحليب - للنهار

الحزام جلد فستقى يضاف إليهم كولون غامق وجزمة جلد فستقى وشنطة

جلد بنية . اعقدى شالاً من حرير الكريب دى شين الكريم حول العنق وأضيفى
مجوهرات ذهبية .

٧- نفس الجاكيت واللباس أعلاه :

أضيفى إليهم حذاء جلد بنى مع جوارب بلون متوافق . الزى والكولون
والحذاء من نفس اللون . أضيفى أيضاً سويتز بيج بنيه ضيقة تحت الثوب
وأتركى الثوب مفتوحاً حتى الخصر وضعى حول الخصر حزاماً من الجلد .
أضيفى مجوهرات ذهبية وأرمى الجاكيت فوق الكتفين . هذا الزى سهل ومريح .

٨- جاكيت تويد بنى + بنطلون أو جونلة سوداء + سويتز سوداء

أضيفى إليهم حذاء بنى غامق ذو كعب وحقيبة بنى غامق وحلق واسورة
ذهبيين . وفى حال ارتداء جونلة وفقى بين لون الجوارب والحذاء .

٩- جاكيت فانيلا أزرق كحلى + بنطلون تويد بنى + سويتز سوداء .

أضيفى إليهم شال + حذاء بنى + مجوهرات .

١٠- جاكيت تويد بنى + سويتز حمراء + بنطلون غامق

مع حذاء بنى

١١- جاكيت فانيلا أزرق كحلى + قميص حرير كريم + بنطلون فانيلا

رمادى

أضيفى إليهم اكسسوارات جلد بألوان متوافقة وشال صوف بنفسجى ومجوهرات
ذهبية جميلة .

١٢- سويتز سوداء مقلق + جونلة سوداء

أضيفى إليهما معطف صوف لون شوكولا وشال كشمير أو جاكيت تويد بنى

وجوارب وحذاء بنيين وحزام بنى ومجوهرات ذهبية .

١٣- جونلة جبرسية بيچ + سويتز بيچ مقلق + سويتز بيچ

أضيفى إليهم اكسسوارات جلدية بلون فستقى ومجوهرات .

١٤- قميص كريم تحت سويتز حمراء + بنطلون أسود + حذاء وحقيبته

بنيين + شال أسود مطرز .

هذا زى مناسب فى النهار . أما فى المساء فصندل بنى بكعب على وجوارب
تظهر أصابع القدمين وحقيبة بنى صغير وإيشارب حرير حمراء وأضيفى إليهم
مجوهرات ذهبية .

١٥- سويتز تريكو أحمر + قميص كريم + جونلة فانيلا رمادية .

أضيفى إليهم اكسسوارات جلدية وجوارب بألوان متوافقة وحقيبة بنى محروق
ومجوهرات جميلة .

١٦- جاكيت ثويد بنى + بلوزة حمراء + بنطلون بنى غامق

أضيفى إليهم حزام جلد فستقى ومجوهرات ذهبية وحذاء فستقى .

١٧- جاكيت فانيلا أزرق كحلى + بلوزة كريم + جونلة ثويد بنية

أضيفى إليهم جوارب وحذاء بنى متوافقين وحزام بنى له توكه ذهبية
ومجوهرات ذهبية .

١٨- جاكيت ثويد بيچ + جونلة سوداء سويتز أسود أو بلوزة سوداء .

أضيفى إليهم جوارب وحذاء بلون بنى فاتح ومجوهرات ذهبية .

١٩- سويتز أسود + بلوثر أسود بحردة رقبه ضيقه خفق + جونلة

جبرسية بنى محروق .

أضيفى إليهم اكسسوارات جلدية بألوان متوافقة ومجوهرات ذهبية .

٢٠- جاكيت أزرق فاتح + سويتز أسود + بنطلون أسود
أضيفي إليهم اكسسوارات جلد سوداء ومجوهرات ذهبية وأرمي شالاً فوق
الكتف إذا كان الطقس بارداً.

٢١- سويتز رمادي + جونله رمادية + جاكيت تويد روز
أو معطف لون شوكولا فوق الكتفين وجوارب وحذاء بنيين ومجوهرات
ذهبية .

٢٢- سويتز رمادي + بنطلون رمادي + بلوزة أزرق كحلي + اكسسوارات
جلدية لون فستقي .
٢٣- جونله سوداء + سويتز أسود .

أضيفي إليهما حزام جلد ضيق أسود بني ببكلة ذهبية وحلق وعقد ذهبيان
وحذاء أسود وجوارب سوداء . هذا الزي متناسق! أرمي شالاً على كتف واحد ذو
لون بوردو أو أزرق كويالت غامق . يمكنك أن تضيفي أيضاً حزام ذهبي ضيق
مع حلق وعقد ذهبيان وصندل ساتان أسود .

٢٤- سويتز بييج + جونله بييج
أضيفي إليهما اكسسوارات جلد لون فستقي ومجوهرات ذهبية وشال
بنفسجي عريض. وللمساء صندل بني وحزام ذهبي ضيق ومزيد من
المجوهرات .

٢٥- سويتز أسود + بنطلون أسود = للمساء
أضيفي إليهما سوار وحلق ذهبيان وصندل بنفسجي وشال صوف ناعم أو
حرير لون بنفسجي .

٢٦- بلوزة حريرية زهر + بنطلون فانيلا رمادي

“أصنفي إليهما حزام وصندل ذهبيان وعقد كوارتز زهر وذهبي وسوار ذهبي. أرفعي شعرك الى الخلف واشبكي بالشريط او اشبكياها بتوكة الحزام . زى مسائي جميل للبيت .

طرق ارتداء الإيشارب Ways to Wear a Scart

يستخدم عادة الإيشارب لاختفاء بعض العيوب الجسميه وهناك طرق مختلفة لاستخدام الإيشارب من أهمها :-

* لربط الإيشارب حول العنق أو الخصر أطويه دائماً بطريقة الثلث ليصبح أقل ضخامة ويليف الجسم بطريقة أفضل .

* اعقدي الإيشارب تحت الكولة على طريقة الكشافة إذا كان عنقك قصيراً، لكن لا تعقديه هكذا إذا كان ثدياك كبيران لأن الإيشارب سيزيد من ضخامتها!

* إذا كنت ترتدين سويتز بكولة بحار فخير طريقة لملئى خط العنق هي فى لف الإيشارب حول العنق على أن يكون لونه متجانساً مع ألوان ثيابك مثلاً سويتز وبنطلون كلاهما لون أزرق كحلي والحزام بني فيفضل أن يكون الإيشارب من الحريري بلون أزرق كحلي عبر خط أحمر رفيع . أو سويتز وبنطلون كلاهما بلون أزرق كحلي والحزام بني فيكون الإيشارب من الحريري بلون بوردو.

ولخداع البصر

حاولي شبك الإيشارب بدبوس جميل أو ضعي عقداً ذهبياً تحته بحيث يظهر القليل من الذهب عبر الإيشارب وخط العنق .

* مع التي شيرت لفي إيشارياً قصير من القطن عند العنق واشبكيه بدبوس جميل .



* فى المساء ارتدى بطلون أسود من القطن مع تي شيرت أسود وإيشارب من القطن مشبوك بدبوس أحمر مع حزام ضيق وأصيفى صندلاً ذهبياً وحلقاً من الذهب .

* إذا كانت عنقك طويلة فمن المستحسن ارتداء إيشارب قطنى صغير مع ثوب . ابرمى الإيشارب بشدة ولقّيه حول عنقك واعقدى الإيشارب من الخلف وشعرك معقود مثل ذيل الحصان ! تأكدى بأن أطراف الإيشارب تكون قصيرة بعد العقدة وإلا فلّقيه مرة أخرى حول عنقك واعقديه من الأمام .

* وهناك طريقة أخرى وهى بدلاً من أن تعقدي ضعى طرفى الإيشارب فوق بعضهما وعدلى الإيشارب بحيث يتدلى بنعومة وجمال فوق كتفك . فى هذه الحالة يفصل الإيشارب من الشيفون أو القطن الرقيق جداً .

* لاصفاء مزيد من الرومانسية اشبكى زهرة فى العقدة أو دبوساً جميلاً خلال جزء من العقدة .

* على سبيل التغيير يمكنك استعمال الإيشارب عن طريق لقّه حول الخصر بدلاً من الحزام على أن يكون الإيشارب ذو خطوط ضيقة ملونة فيها لون واحد من نفس لون الفستان

* يمكنك استعمال الإيشارب بلقّه حول شعرك وعقده بطرق مختلفة تصفى مزيداً من الجمال لشعرك !

* لمزيد من الاناقة استعملى إيشاربين مربعين بلونين مختلفين ، أحمر وأسود على سبيل المثال ، قياس كل واحد منهما ٥٥ أو ٦٠ سم .

طرق مختلفه لربط الإشارب

أ- طريقة الفيونكات :

١- البداية سهلة ، صنع رباط العنق حول عنقك وتأكد أن أحد أطراف هذا الرباط

أطول من الطرف الآخر .

٢- لف الطرف الطويل فوق الطرف القصير ثم من تحته من خلال تكوين عقدة .

٣- قم بثنى الطرف القصير على نفسه لتكوين قاعدة الفيونكة .

٤- التقط الطرف الطويل الحر من حيث تركته في آخر الخطوة الثانية ثم اسقطه على منتصف قاعدة الفيونكة التي كونتها من الطرف القصير بعد وضعها على مقدمه كول القميص .

٥- ثم اثنى الطرف الطويل حول نفسه لتكوين عقدة اخرى صنع هذه العقدة تحت وللخلف من رباط العنق - ثم حركها من خلال العقدة الاولى وتأكد من أن الجزء المفرد لأعلى .

٦- والآن اضبط رباط العنق عن طريق شد الفيونكة باحكام والان نهنتك فقد قمت بربط فيونكة عنق رائعة .

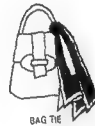
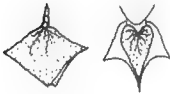
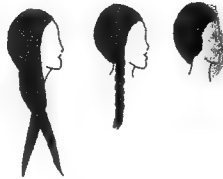
ب- طريقة الوند سور الكامل :

١- لف الطرف العريض من الكرافة على أن يكون هو الطرف الأطول حول الطرف القصير لتكوين عقدة .

٢- حرك الطرف العريض الى الخلف من الطرف الرفيع .

٣- ثم حرك الطرف العريض مرة اخرى الى اعلى ثم للجانب من العقدة المتكونة سابقا لعمل عقدة محكمة على شكل حرف V

٤- ثم حرك الطرف العريض مرة أخرى حول مقدمة ربطة العنق ثم للخلف من خلال منتصف الربطة .



طرق ربط الإيشارب

- ٥- ادخل الطرف العريض من خلال العقدة في مقدمة ربطة العنق .
- ٦- احكم الربطة وأظهر جمال هذه العقدة الكلاسيكية الرائعة.
- جـ - طريقة نصف الوند سور :
- ١- لف الطرف العريض من الكرافطة على أن يكون هو الطرف الأطول حول الطرف القصير لتكوين عقدة .
- ٢- حرك الطرف العريض حول وإلى الخلف من الطرف
- ٣- ثم حرك الطرف العريض بعد ذلك حول مقدمه الربطة ليغيرها من الأمام ثم ندخله من خلال وتحت منتصف ربطة العنق .
- ٤- أستمروا في تحريك الطرف العريض لأسفل من خلال العقدة الخارجية في الأمام.
- ٥- والآن شد الطرف العريض لأسفل من خلال العقدة لعمل عقدة محكمة .
- د- الطريقة السريعة (٤ باليد) ٤ خطوات في خطوة واحدة:
- ١- ضع الطرف العريض فوق وعبر الطرف الضيق من رباط العنق بحيث يكون هو الأطول.
- ٢- ثم حرك الطرف العريض حول وإلى الخلف من الطرف الضيق.
- ٣- ثم حرك الطرف العريض بحيث يلتف التفاف كامل حوله ثم فوقه مقدمه ربطة العنق . ثم حول ومن خلال منتصف الربطة الى أعلى .
- ٤- ثم أجذب الطرف العريض لاسفل من خلال العقدة وأعمل عقدة في الربطة وأحكم رباطها
- ٥- لابد أن يكون الربطة متقنة من حيث الحجم والانسيابية وأناقة النظرة .

الملابس الملائمة للرجال

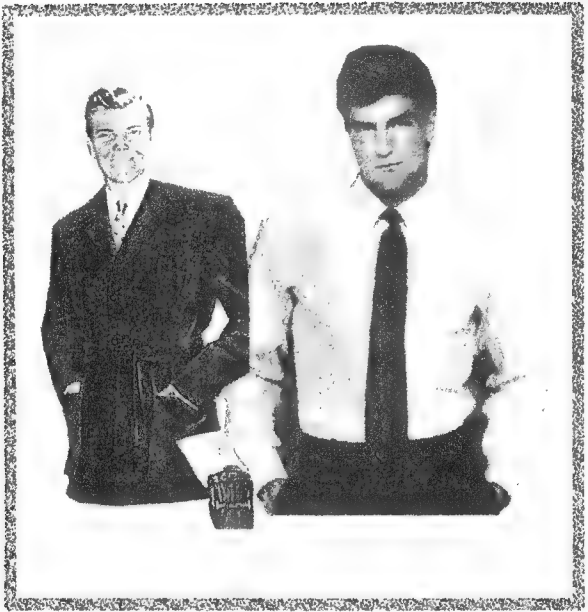
اللباقة والمظهر المناسب اللائق يعطى شعوراً بالأمان والثقة ويساعد الرجل فى مزاولة أنشطته العملية اليومية . وقد أظهرت الدراسات أن ملابس الرجل وهيبته لها معول كبير فى عالم العمل . ويظهر ذلك بوضوح فى حالة الموظفين بدرجة كبيرة وخاصة عند الأحكام السريعة للموظفين والآخرين الذين يقابلونهم فى حالة احتكاكهم واتصالهم فى مجال العمل . فالشخص الذى يبدو حسن الملبس والمظهر فى المناسبات لا يبدو فقط متمكناً بالنسبة للآخرين ولكنه يبدو أكثر قدرة وثقة بنفسه . ولا بد أن يحتوى دولا ب ملابس الرجل على ملابس للعمل وللرياضة ووقت الفراغ وملابس رسمية للمناسبات .

وما يعتبر مناسباً فى بعض المناطق الجغرافية قد لا يكون مناسباً فى مكان آخر . والبدلة الداكنة هى الملبس الفاخر الوحيد المناسب فى المناسبات الرسمية ولكن الملابس الرياضية والبنطلونات الفضفاضة تعتبر هى المقبولة فى أماكن أخرى . ومن المستحسن دائماً أن نعرف الرداء المقبول للجامعة أو العمل قبل تخطيط وإعداد دولا ب الملابس .

ولا بد أن تكون الملابس مظهره لجمال الرجل بالنسبة للونه وهيبته وأن تكون مناسبة أيضاً للمناسبة . وعلى المصمم (رجل البروفات) والمصنع الذى يختار (القماش) أن يراعوا ذلك عند إختيار ملابس الرجال وعند تقدير التكلفة أيضا .

وشباب الجامعات الذين يتعلمون مبادئ الملبس الجيد وحسن إختيار الملبس سيكون لديهم الأساس الأفضل للمستقبل سواء كان ذلك المستقبل يتضمن الالتحاق بالدراسات العليا أو على أبواب العمل .

وعلى النساء عادة أن يتعلموا شيئاً ما عن إختيار ملابس الرجل . ولا بد أن



اللابس الملائمة للرجال

يكونوا على وعى ودراية بآخر الموديلات والاتجاهات فى الأقمشة والملبس والأحذية .. وتعتبر آراؤهم هامة فى حالة إختيار معظم الملابس .. فنظرة الزوجة التى تصحب زوجها فى شراء الملابس تعتبر نظرة مألوفة وتتحمل السيدات مسئولية الرعاية فى كثير من العائلات .

التناسق أو التناسب

تحتاج بعض الأعمال الى متطلبات محددة واضحة فيما يتعلق بنمط الملابس أو لونها . ومن الحكمة دائماً أن نسأل رئيس العمل عن الملبس المفضل بالنسبة للوظيفة التى سنشغلها .. وهذا لا يظهر نقصاً فى المعرفة ولكنه يعبر عن وعى وإدراك بأهمية الملابس اللائقة للوظيفة والمركز .

هناك مجموعة توصيات وتوجيهات عن الملبس الصحيح لتحسين المظهر :-

١- إرتدى قميصاً وربطة عنق أو قميص رياضى (أسبور) وربطة عنق مع جاكيت أو معطف إسبور

٢- قم بارتداء بنطلون تقليدى ، أو بنطلون فضفاض مع قميص اسبور أو تى شيرت .. ولا بد أن يكون نظيفاً مكويماً .

٣- الأحذية تكون نظيفة ولامعة .

لايوصى باستخدام كل من :

١- النسيج القطنى الخشن أو المتسخ أو المجمد

٢- تى شيرت T- shirts - أو قمصان مخططة بالعرض للجسام الممتلئة .

٣- الموديلات المتطرفة الغريبة من الاحذية مثل الاحذية التى بها مسمار نعل غليظ أو الصنادل أو الأحذية الطويلة لا تلائم ملابس العمل



تناسق الملابس

أسس المحافظة على المظهر الجيد

- ١- تهوى الملابس وتنظف قبل التخزين الموسمي .
- ٢- يطول عمر القمصان فترة أطول عندما تغسل مع قلب الياقة
- ٣- تعلق الكرافات غير مربوطة أو ملفوفة بين اللبس .
- ٤- تكرر المناديل دائماً وتغير كل يوم . (يوميا)
- ٥- تفرغ الجيوب وتفرد الثنيات قبل التعليق .
- ٦- تحتاج الجاكت للكي من فترة الى أخرى والتنظيف بالغرشاه
- ٧- تعلق الجاكتات مفتوحة الأزرار دائماً .
- ٨- تحافظ على المجوهرات لامعة وغير مخدوشة في علب قطنية
- ٩- تحتاج (البطولونات) الى الكي من حين لآخر وتعلق بعد كل لبسة
- ١٠- تحتاج الجوارب للتغير يومياً ويحتفظ بها متوافقة (متجانسة)
- ١١- والحذاء يحتاج للتلميع والتنظيف حتى يدوم لفترة طويلة .

الألوان :

الألوان الشخصية : الرجال لا يفكرون في الألوان المناسبة لشخصيتهم مثلما تفعل النساء . فالألوان التي تختار لابد أن تظهر أناقة الرجل وأن تكون متمشية مع الموضة والأسلوب السائد أيضاً فأكثر الالوان ملائمة للجاكيتات هي جاكاتات بألوان أصلية أساسية مثل الأزرق القاتم أو الرمادي القاتم أو الرمادي الخفيف أو البني أو الأبيض ومن هذه الالوان .. وعند تجربتها سيتضح أى الألوان وأى الظلال تبدو أفضل لك . قد لاتفهم الأسباب ولكن بإجراء دراسة على نظرية الألوان سيتضح ذلك لك .

خطة ألوان دولاب الملابس

تحتاج خطة ألوان دولاب الملابس الى وقت وجهد ولكنها تعرض مدى

الاستفادة المادية التي تنفق على الملابس وذلك بإضافة الملابس التي تتناسب مع الأسلوب (المدهج) الخاص بدولاب ملابسك .. وعندما تتداخل الألوان وتختلط يمكن إدماج عدة ملابس مع بعضها .

وعلى سبيل المثال .. فإن البدلة (الحلة) الرمادية الداكنة مع الأحذية السوداء والجوارب الشبه زرقاء ورابطة العنق ستكون هي الملائمة لك فى أى مكان تذهب إليه . أما رابطات العنق بألوان أخرى مثل الأحمر أو الأصفر الغامق أو الرمادى ذات الخطوط الحمراء تجدد من حيث التنوع والتباين كما سيبدو ذلك عند ارتداء الاصفر الهادئ أو القميص الأزرق الهادئ والمزج بين المعاطف الخفيفة (إسبور) من التويد ذات لون أزرق مع البنطلون الرمادى يناسب كثير من المناسبات كذلك البدلة من قطعتين (بنطلون بلون يخالف لون الجاكت من اكثر الازياء ملائمة للإرتداء طوال اليوم) .

الجاكتات الأسبور تعتبر شئ مقبول للملبس البسيط .. صيفاً وشتاء .. والقماش الكاروهات هو المفضل فى الطقس الدافئ مثل السترة المزدوجة (البليزر) فى الوسط . والقماش المضلع ذو الخيوط العريضة (وبرى) يرتدى فى الطقس البارد .

وبدراسة الألوان المختلفة ستكون على دراية بالأنواع المختلفة من الملابس وكذلك تشطيبات الانسجة المختلفة ولن يحيرك ذلك إذا تذكرت ضرورة تجنب الخلط بين نمطين أو نوعين غير متشابهين مثل بنطلون مخطط و قميص كاروهات أو أنسجة مختلفة مثل الجبردين الناعم مع سطح صلب لامع أو تويد (صوف) ثقيل وسطح ملمس عليه زغب . إن تطور أحساسك نحو علاقه اللون بالشخصيه والذوق فى اختيار الأقمشة يساعد فى عمل تداخلات بين الالوان المناسبة .



الملابس الاسبوع

جدول تنسيق الألوان لملايس الرجال

الرداء	رمادي	أزرق	أسود	بنى	أخضر زيتونى
القميص من لون واحد أو مخطط	١. أزرق ٢. أبيض / أسفر ٣. رمادى	١. أزرق ٢. أبيض / أسفر ٣. رمادى	١. كريم ٢. أبيض ٣. أزرق	١. كريم ٢. أبيض ٣. أزرق	١. رمادى ٢. أزرق ٣. أبيض
رابطة العنق (الكرافت)	١. أحمر / أزرق داكن ٢. أسود / ذهبى ٣. أخضر / أحمر	١. أحمر / أزرق داكن ٢. أسود / ذهبى ٣. أخضر / أحمر	١. بنى / أحمر ٢. بنى / أسفر ٣. أخضر / أحمر	١. بنى / أحمر ٢. بنى / أخضر ٣. أخضر / أحمر	١. رمادى ٢. أزرق / أخضر ٣. أحمر أو أخضر
الكرافيه	١. أزرق ٢. أسود / ذهبى ٣. أخضر / أحمر	١. أحمر / ذهبى ٢. أسفر ٣. أزرق / أخضر	١. أحمر ٢. أسفر ٣. أخضر	١. أحمر ٢. أسفر ٣. بيچ	١. رمادى ٢. أزرق / أخضر ٣. أحمر / أخضر
الحزام	١. طوبى ٢. أسود ٣. بنى أو أسود	١. أسود ٢. طوبى ٣. أسود	١. بنى ٢. أو ٣. طوبى	١. بنى ٢. أو ٣. طوبى	١. أسود ٢. طوبى ٣. بنى
الجوارب	١. أزرق داكن ٢. أسود ٣. أخضر	١. رمادى ٢. أزرق داكن ٣. أبيض	١. بنى ٢. بيچ ٣. أخضر	١. بنى ٢. بيچ ٣. أخضر	١. زيتونى ٢. أخضر ٣. بنى
الأحذية	١. طوبى ٢. أسود ٣. بنى أو أسود	١. أسود ٢. كحلى ٣. أسود	١. بنى ٢. أو ٣. طوبى	١. بنى ٢. أو ٣. طوبى	١. أسود ٢. طوبى ٣. بنى
المصنّف الخارجى	١. رمادى أو أسود ٢. أسود أو غامق ٣. رمادى أو بنى	١. رمادى ٢. بيچ ٣. زيتونى	١. بنى / ٢. أو بيچ ٣. أسود باين النعم	١. بنى ٢. أو أسود ٣. باين النعم	١. رمادى / زيتونى ٢. زيتونى أو بنى ٣. زيتونى أو مدبوغ

الهيئة (القوام) واختيار الملابس :

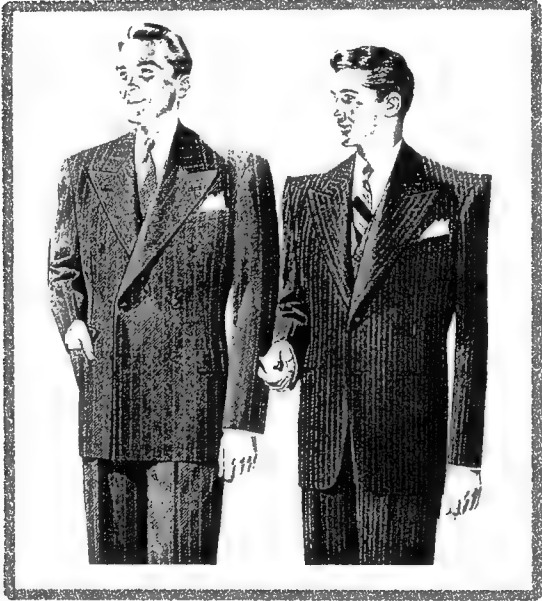
يقوم أفضل مصنعي المنسوجات لدينا بتصميم تنوعاً كاملاً من كسوة الرجال بالنسبة للأنماط والهيئات المختلفة . وهذه تتضمن ملابس ذات قصة خاصة واستعمال خاص بالنسبة للأنواع التالية :

القميص - البدلة - الجاكيت الاسبور التي شيرت .. الخ. فهل تعرف النوع الذي يتناسب مع قوامك وهيئتك ؟

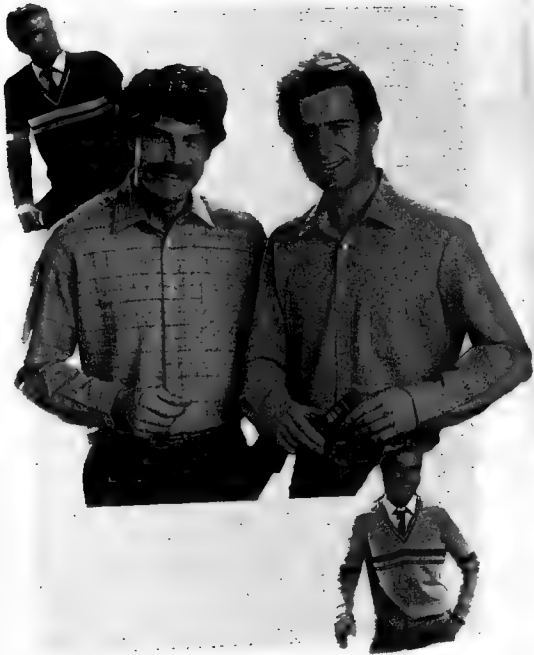
الشخص الطويل النحيف يمكنه أن يرتدى ألواناً متباينة (تناقضات) في القميص والبنطلون وأنسجة ذات رسومات أو تصميمات متباينة أيضاً- مع وجود طيات رفيقة عند الوسط وجيوب جذابة .. والأنواع المناسبة من رابطات العنق هي ذات الرسوم الأفقية (العريضة) والقمصان ذات الياقة المتوسطة .

والشخص الطويل الممتلئ يبدو أفضل في البدل السادة أو ذات الرسوم اللطيفة أو التصميمات البسيطة مع قمصان ذات ياقات معتدلة ورباطات عنق ذات عرض متوسط (مناسب) .

فم بإلقاء نظره على شكلك في مرآة تظهر طولك بالكامل . هل يمكنك تحسين شكلك أو حالتك إن قوامك يحدد مدى التأثير الذي يمكنك أن تدخله على ملابسك .. ثم أن مظهرك يعتمد الى حد كبير على الطريقة التي ترتدى بها ملابسك كما يعتمد على نوعية الملابس نفسها . ثم أن بدلة (حلة) العمل لابد أن تفسر وتوضح مفهوم كلمات « شكسبير » للرداء يظهر الرجل أو « يعرف المرأ بمظهر رداءه » .. فهل أنت تهتم بهيئتك ؟ . إن نجاحك في العمل يعتمد الى حد كبير على المظهر الذي تبدو عليه والذي يؤثر في الناس ويروق لهم .



ملامة الملابس للنمط الجسمي



! بعض ملابس الأسبور

للحلل (البدل) والمعاطف الخارجية

البدة هى أهم مايشترى من ملابس الرجال . والشكل الخارجى للقماش الذى تصنع منه البدة يؤثر على مظهرها وعلى قوة متانتها . ومعظم الأقمشة يمكن تصنيفها الى شبه صوفيه (مخلوطه) أو من غزل صوفى (خالصه) . والاقمشة الصوفية المخلوطه لها ملمس صقيل ناعم ومنسوجة وقوة أقل لكل من المتانة أو الاحكام عن تلك المصنوعة من ألياف صوف خالصة فهى صقيلة ناعمة ومنسوجة وبدرجة أعلى لكل من المتانة والأحكام عن تلك المصنوعة من الألياف الصوفية المخلوطه التى لا تحتفظ بشكلها وقد تتجدد بسهولة .. وهى عادة أكثر دفئاً لأن الزغب يحجز الهواء . والأقمشة الصوفية المصنوعة من ألياف أطول تكون عموماً قريبة من بعضها البعض فى الليسج وذات درجة صقل قوية . وهى جيدة للرداء ولكن تلك التى تخلو من الزغب مثل الجبردين تصبح لامعه مع كثرة الارتداء أو التنظيف .

وكلاً من الأنسجة الصوفية والشبه صوفية المصنوعة من ألياف صوفية وخليط من الألياف الصناعية والشبه صوفية . كالأنسجة المصنوعة من (البوليستر) أو الاكبر بلل عادة تكون خفيفة الوزن ومرنة . وتحتوى الكثير من البدل الصيفية على البوليستر لأن خواص هذه الألياف توفر الراحة وحسن المظهر . إلا أن المشوجات والألياف الصناعية تكون عرضة لتوليد الكهرباء الإستاتيكية مما يكسب طبقة ملساء عند الكى بدرجات غير مناسبة . والبيانات الإرشادية (البطاقة) تساعدك على فهم نوع الأقمشة التى تختارها وكيفية التعامل معها .

وقد تكون الملابس الصيفية (بدل) مصنوعة من القطن أو الرايون وهذه الألياف رطبة (باردة) وغير مكلفة ولكنها تحتاج لنوع خاص من التجهيز ضد



المعاطف الخاصة بالرجال





البدلة الكلاسيكية



الكرمشة (التجعد) من أجل أداء خدمة أفضل .

والقدر اللازم من العناية يعتمد على اللون والنوع المحتوى من الألياف .
والألوان المتعددة أكثر فائدة من الناحية العملية عن الألوان الواحد .. فهي
لا تظهر البقع ولا تحدث أى لمعان ولا تظهر أى تصليحات (رفاً) .. والأشكال
القائمة تحتاج لصيانة أقل من الأنواع الفاتحة .

المقاس واللياقة فى الحلل (البدل)

عادة يقدّر مقاس البدل والمعاطف يأخذ مقاسات الصدر والطول العام
أيضاً .. فقد يكون الفرد قصير أو متوسط القامة أو طويل أو بدين لذلك . يتم أخذ
المقاس الخاص بالصدر من فوق القميص وتحت الأذرع تماماً ولكن لابد أن
تجرب أو تقاس البدلة دائماً لأن طريقة التفصيل تؤثر على المقاس الفعلى للبدلة .
اللياقة: بصرف النظر عن اختيار لون أو موديل أو موضحة للبدل فإنها لن
تبدو جيدة إذ لم تكن مناسبة تماماً لنمط جسمك . وإليك بعض الأحكام العامة
يمكن الرجوع إليها:

عندما (تقيس) أحد أنواع الملابس - إجلس وأمشى يميناً ويساراً وانحنى .
ضع حافظة نقودك أو أى أساسيات أخرى فى الجيوب لأنها يمكن أن تظهر
فروقاً فى المظهر . ارتدى قمصاناً مناسبة عندما تشتري الجاكت .. قم بالفحص
حتى ترى أنه ليس هناك أى شد (مط) على جانبي الأزرار عند احكام الجاكت
وغلقها بدرجة مناسبة . لاحظ : أن الزر الأسفل يترك عادة مفتوحاً .

طول الجاكت : الحافة السفلى للجاكت يمكن أن تؤثر على المظهر العام
للجاكت . ماهو الطول الذى يجب ان يصل إليه الجاكت ؟ دع أذرعك تتدلى
طبيعياً فى جانبيك . الحافة السفلى يجب أن تكون متسقة مع المفاصل أو تغطى
معقد البطلون . وفى بعض الفصول تقتضى الموضحة تغييراً ما فى الطول لذا

يجب الرجوع الى الترتى قبل أأأأأ أى قرار نهائى .

« كولة » ياقة الجاكت : يجب أن تكون الياقة منخفضة بالقدر الذى يسمح بإظهار ريع أو نصف بوصة من ياقة القميص عند أسفل الرقية وتأكد أنه ليس هناك ثفره (فاصل) بين الياقة والرقية وأن الياقة ليست واقفه .

أكمام الجاكت : لابد أن تكون أكمام القميص ظاهرة بحوالى نصف بوصة من أكمام الجاكت .

البطلونات : يتم اختيارها بقياس خط (محيط) الخصر . ويؤخذ مقياس الوسط (الخصر) حول الوسط بإحكام ولكن ليس بشدة . والمقياس الداخلى للارجل هى المسافه من منطقة انفراج الرجلين وحتى الخياطة الداخلية لزر البطلون .. ولذلك فإن الشخص الذى يرتدى ٣٠ / ٣٢ يكون مقياسه حول الوسط (الخصر) ٣٠ بوصة .

ولابد أن تتدلى البطلونات فى وضع مستقيم من نقطه التقاء الوريكين وأن تتلامس فقط مع الأحذية .. ويجب أن لا تكون طويلة جداً بحيث تتجدد أو تنكسر أو تجر من الخلف . وتظهر فى بعض المواسم (الموضة) أن تكون البطلونات مكسورة أى لها ثنيه قليلاً على الحذاء ولكن قد تبدو واسعه جداً أو كبيرة جداً وربما تبلى بسرعة لأنها تحتك بمواجهة الأحذية . وتأكد أن منطقة الجلوس (المقعدة) مريحة ولكن ليست فضفاضة .

خواص البدلة ذات التصنيع الجيد « جيدة الصنعه »

أبحث عن علامات التصنيع الجيد . والفرق الكبير الواضح بين النوعية ذات الجودة العالية من البدل والأخرى سيئة الصنع هى فى معناها الخطوط والطيات (ثنيات) فى القماش .. ففى أفضل البدل (الحلل) نجد أن القماش يكون



خواص البدلة جيدة الصنع



بدلة من قماش التويد

القمصان :

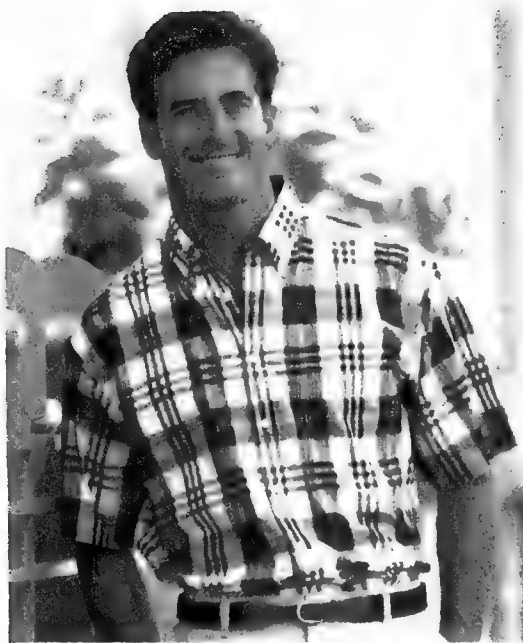
عند شراء قميص .. انظر الى التفاصيل التي توفر فترة لبس أطول .
والقمصان تختلف عن بعضها إختلافاً بسيطاً .. ونجاح قمصان الرجال والأولاد يعود بدرجة كبيرة الى نوعية ومدى جودة القماش المستخدم . ويضمن الجودة أفحص دائماً مدى دقة قص القماش واللياقة والراحة .

إن أقمشة الذاكرة وألياف البوليستر الأخرى قد تستخدم في عمل التريكو أو تصميمات الغرز (نسيج القماش) الفاخر في صنع القمصان السهلة العناية والتي لا تحتاج مطلقاً للكي والصالحة للإرتداء لفترة طويلة . والقمصان التي وضعت في بطاقتها بياناتها (تيك) ١٠٠٪ بوليستر ليست جيدة لامتناس الحرق ولن تعمل على التخلص من رطوبة الجسم (من الحرق) بسرعة مثل القمصان القطنية ولكنها تجف بسرعة ولا تحتاج للكي . والقمصان المصنوعة من أقمشة التريكو (ذات مسام) تعطى فرصة للتبخر السهل للحرق ولذلك فإن هذه القمصان أكثر راحة عن تلك المصنوعة من الألياف البوليستر .

وتصنع بعض الأقمشة من خليط من ألياف قطنية وألياف البوليستر وهذه القمصان لها خاصية الامتناس كالقطن مع مقاومتها للتجعيد وتحتاج للكي السريع . وقد توجد بعض المشاكل فيما يتعلق بتعلق القذارة والبقع الدهنية

والكثير من القمصان القطنية ١٠٠٪ تكون من النوع حسن التصنيع الذي لا يحتاج للكي إذا غسل بطريقة مناسبة .

ومن المهم أن تكون المنسوجات التي تصنع منها القمصان مقاومة للإنكماش لأنه إذا وجدت نسبة (درجة) بسيطة من التغير في الحجم (المقاس) فإن ذلك بسبب ضيق دوران الرقبه .



دقة صناعة القمصان

وتصنع الأساور على ثلاث (موديلات) - الاسورة الفرنسية والتي تثبت بأزرار أو الإسورة المزدوجة والتي يمكن أن تغلق أيضاً بأزرار أو الاسورة العريضة غير المزدوجة وتعلق بدبوس خارجي.



وعادة نكتب بيانات المقاس الخاصة بالقمصان من الداخل على الياقة وهي توضح بيان محيط الرقبة وطول الأكمام .. وإذا أريد تغيير مقاس الرقبة يجب أخذ القياس من أسفل الرقبة مع ترك فرصة بسيطة من أجل الراحة في المقاس . ويمكن أيضاً أن تأخذ قياس قميص ذو مقاس مريح مع أخذ القياسات حول الرقبة من وسط الزر الأعلى وحتى مركز فتحة الزر .. وقد تؤخذ القياسات مقربة الى أقرب بوصة أو نصف بوصة وعلى سبيل المثال ١٤ ، ١٤,٥ ، ١٥ ، ١٥,٥ وحتى ١٧ . وإذا كان مقاس الرقبة بين نقطتي قياس (مقاسيين) فيجب شراء المقاس الأكبر، ولأخذ قياس الأكمام تؤخذ القياسات من وسط خلفية الرقبة وعبر الأكتاف مع ثني الكوع وحتى المعصم . وعادة تكون أطوال الأكمام متوفرة ومقربة الى أقرب بوصة .. مثل ٣٢ بوصة ، ٣٣ بوصة وحتى ٣٥ بوصة.

مقاس الرقبة وطول الكم والوحدات المشتركة المتوفرة في قمصان الرجال

١٧	$١٦ \frac{1}{4}$ - ١٦	$١٥ \frac{1}{4}$ ، ١٥	$١٤ \frac{1}{4}$	١٤	مقاس الرقبة (بالبوصات) طول الكم (بالبوصات)
٣٣ / ٣٢	٣٣ / ٣٢	٣٣ / ٣٢	٣٤ / ٣٣ / ٣٢	٣٣ / ٣٢	
٣٥ / ٣٤	٣٥ / ٣٤	٣٥ / ٣٤			

مقاسات الأولاد / الحجم المعتاد							
١٨	١٦	١٤	٣٢	١٠	٨	٦	المقاس (الحجم)
١٤	١٣,٥	١٣	١٢,٥	١٢	١١,٥	١١	الرقبة بالبوصات
٣٤,٥	٣٣	٣١,٥	٢٩,٥	٢٨	٢٦,٥	٢٥	الصدر بالبوصات
٦٦	٦٤	٦١	٥٨	٥٤	٥٠	٤٦	الطول بالبوصات

وقد تكون القمصان مسحوبة أى يكون مقاس الوسط أقل بحوالى ٤ بوصات أو ٧ بوصات بالنسبة للمقاس المهندم .. وهذه القمصان قد تكون غير مريحة بالنسبة للرجل الأضخم .. وعادة تصنع القمصان المصنوعة من نسيج متشابك واسعة الى حد ما وذلك لكي يكون هناك سهولة وراحة فى الحركة وتباع قمصان الأولاد حسب المقاسات (الأحجام) مع أخذ المقاس حول الرقبة والصدر أو حول الصدر والطول .

وعادة تميز القمصان الرياضية (أسبور) ذات النسيج المتشابك (غزل) بالقياس على أربعة مقاسات أساسية .. فالشخص الذى يرتدى ١٥,٥ قد يجد أن القميص صغير جداً إذا انكمش القماش قليلاً وقد يكون المقاس الأكبر كبير جداً إذ لم يكن هناك أنكماش .. تأكد من مراجعة البيانات الخاصة بذلك .

مقاسات القمصان الرياضية (أسبور)

صغير	S	١٤ - ١٤,٥ بوصة
متوسط	M	١٥ - ١٥,٥
كبير	L	١٦ - ١٦,٥
كبير جداً	XL	١٧ - ١٧,٥

أما القمصان ذات النسيج المغزول فلها نظم أخرى فى القياس .. وحتى تجد المقاس الصحيح (المناسب) .. يتم أخذ المقاس حول الصدر فوق القميص .
أجعل أداة القياس (الشريط) عالياً ومضبوطاً تحت الأذرع وفوق أطراف عرض الكتف .. يكون الناتج من قياس الصدر هو المقاس المطلوب .. وتنقسم المقاسات فى هذه القمصان الى أربعة مجموعات طبقاً لمحيط الصدر :-

صغير	S	٣٤ - ٣٦
متوسط	M	٣٨ - ٤٠
كبير	L	٤٢ - ٤٤
كبير جداً	XL	٤٦ - ٤٨

والقميص ذو الجودة العاليه يكون ناعماً (أملس) ومن قماش متين ومجهز مسبقاً ضد الانكماش وثابت اللون .. وذو تصميم أو رسوم تظهر مدى تلاؤم اللياقة والصدر (واجهة القميص) والجيب .. وله نهايات للياقة مدببة وفتحات أزرار ثابتة نظيفة وأزرار ذات أربعة فتحات حيكت بأمان . والقميص ذو القصة (التفصيلية) الجيدة يظهر الجودة العاليه .

وتؤثر صناعة القميص والتصميم على الراحة وطول مدة الإرتداء والموديل الذى يمكن أن يكون جذاباً (أنيقاً) على شخص دون آخر .
تتلاءم القمصان بطريقة أفضل (تماماً) إذا كان هناك وصلات (أجزاء

عريضة) أو طيات فوق الأكتاف . والطيات أو الوصلات (سمكات) فى الوسط تعطى مظهراً ضخماً (متضخم Large) .



أنواع من القمصان

القميص ذو الجودة العالية تصنع أكمامه كجزء واحد من القماش والذي يسهل كيه . والقميص متوسط السعر تصنع أكمامه من عدة أجزاء ورغم أن الحجم والمقاس واحد فإن الثانى ليس مريحاً مثل الأول ومن الصعب العناية به . وقصة القميص بعرض الظهر تبين وتحدد مدى الراحة ومدة خدمة القميص ولا بد أن يكون هناك اتساع كفاية فى الظهر وعبر الظهر حتى تتيج حرية الحركة والطيات أو الثنيات على الأكتاف بالعرض تعتبر أفضل من الطيات فى الوسط .

والأكمام فى القمصان ذات الجودة العالية تكون مقصوفة كقطعة واحدة ويكون من السهل كيها وغسلها وتكون أفضل فى المظهر من تلك التى تصنع من عدة قطع . وهذا لا يؤثر على اللياقة (الكفاءة) لان الأكمام تكون فى نفس مفاص (حجم) التى تصنع كقطعة واحدة .

ويتمتع طلبة الجامعة بارتداء قمصان ذات قابليه للتحويل (للقلب) وأكمام قصيرة بالإضافة الى الأكمام الطويلة أيضا . والقمصان المصنوعة من النسيج الشبكى (غرز) تعتبر محببة جداً للأولاد فى المدارس وفى الرياضة .

رابطة العنق : (الكرافتات)

يجب أن تفكر مرتين (أعد التفكير) قبل أن تختار رابطة العنق التى تتلاءم مع (تتمشى مع) الملابس ومع المنديل الذى تضعه فى جيب الصدر . رابطة العنق تجذب الانتباه الى الوجه ولكن المنديل المناسب (الملائم) فإنه يجذب النظر بعيداً عن الوجه . والمنديل السادة الأبيض أو أحادى اللون ربما كان هو الاختيار الأفضل . ورباط العنق الطويل الذى يربط رابطة منزلقة - Four in hand - وهى واسعة الانتشار سواء من جهة القماش أو الموديل . وربطة العنق ذات العقدة الانشروطية ترتدى فى مواقع ومواقف مختلفة .

ثلاث طرق لربط رابطة العنق (كما فى شكل صفحة ٤٩٣)

١- Four in hand رباط رقبية طويل يعقد منزلقة (مناسبة)

٢- Windsor Tie رابطة عنق حريرى يعقد على نحو فراش الشكل

٣- Bow Tie رابطة عنق تأخذ شكل النوائى

ثم بعد ذلك لفه كاملة فوق المقدمه كما هو مبين	احضر الطرف العريض ولفه من وراء الطرف الضيق	امسك الطرف العريض الاطول وحرره من فوق الطرف الضيق
العقد الكاملة في الحجم بسهولة تسقط بنقره ذات شكل أنيق	الآن شد إلى أسفل من خلال الخلفة وتعطى شكل نقره مشدوده	استمر كما انت من الخلف واعلى من خلال منتصف الرابطه .
ثم بعد ذلك لك الى اعلى وفوق جانب من العقدة العامة لتعطى شكل V	احضر الطرف العريض حول وخلف الطرف الضيق	الطرف العريض اطول حوالى ١٢ مره من العقد كما هو مبين
طرف الثانية القصيره بمسك فى اصبع الابهام السيابه	احضر من اسفل وأعلى فى الخلف لتكون أو لتشكل عقده متسايه للياقيه	امسك طرف واحد من الرابطه بنسبه ١٠,٥ اطول من الطرف الاخر ومرره من فوق
صنع الاصابع فى الحلقة واربطها لتعطى أو تضبط الاطراف	ثم بعد ذلك من خلال فتح فى الخلف لتشكل حلقة (عقد) حقيقه	اسقط الطرف الطويل اعلى الحلقة واجعله ينساب تحت الاصبع

القفازات : الرجل الذى يرتدى قفازات اثناء قيادته سيارته يحتاج لقفازات جلدية أو قفازات تكون راحتها (راحة اليد) من الجلد وأيضا الاصابع من الجلد ويفضل الجلد المبطن بالنسيج .. والقفازات الدافئة من النسيج هى الموصية وهى المفضلة والمحبة فى الرياضات الشتوية . ولإختيار المقاس المناسب صنع شريط القياس حول مفاصل الأصابع مع غلق قبضة اليد . وعدد البوصات فى القياس هى مقاس القفاز.



الطريقة الأولى



الطريقة الثانية



الطريقة الثالثة

رابطة العنق

الجوارب والأحذية :

لا يريد أى رجل أن يجذب الأنظار الى مؤخره القدم - والأرجل المشعة (ذات الشعر) ليست جذابة إذا ظهرت من فوق الجوارب . ارتدى جوارب أطول ومحكم بحيث تبقى دائماً مرفوعة . ورغم أن بعض الرجال يفضلون إرتداء الجوارب الخفيفة الصارخة الألوان فإنه يعتبر من حسن الذوق أن تختار الجوارب القاتمة التى لا تجذب الانتباه . اختار الألوان وخاصة التى يمكن أن تتحمل عمليات الغسيل دون أن تخشى عليها من الإنكماش أو ضياع اللون وتأثيره على الملابس الأخرى . والرجل الحكيم (العاقل) هو الذى يشتري ثلثه أزواج لائقة أو أكثر حتى يكون هناك زوجاً من الجوارب جاهزاً للإرتداء دائماً وتقدر مقاسات الجوارب بعدد البوصات من حافة إصبع القدم حتى مؤخرة الكعب . ويقوم معظم الناس باختيار الجوارب على أساس مقاس الحذاء حيث أن الأحذية عادة تكون مضبوطة جداً فى المقاس . وعلى أى حال فإن مقاسات الجوارب المتوافقة مع مقاسات الأحذية كما يلى

محيط الحذاء	٧ / $\frac{1}{4}$	٨ / $\frac{1}{4}$	٩ / $\frac{1}{4}$	١٠ / $\frac{1}{4}$	١١ - ١٢
مقاس الجوارب	$\frac{1}{4}$ ١٠	١١	$\frac{1}{4}$ ١١	١٢	١٣

وللحصول على المقاس المناسب تماماً يمكنك أن تختار جورباً مطاطاً قريب جداً الى مقاس القدم . والمقاس الصحيح للأحذية مهم جداً بحيث يجب أن يقوم إنسان ذو قدرة كبيرة ومدرّب جيداً باختيار أحذيتك لك ومضاهاتها بمقاس القدم . وتختلف المقاسات بإختلاف المصنعين ولذلك فإنه لا يجب أن تعتمد على الحذاء الذى اشتريته ذات مرة .

الملابس الرسمية :

إذا دعت الضرورة للملابس الرسمية فلا يبدل لها ولا يبدل عن اتباع احكام الرداء الرسمى . والملبس الأساسى فى هذا المجال هو الرداء الرسمى الداكن ذو الصدرة الرسمية أو حزام الخصر (كمر) .

ورباط العنق ذو العقدة الانشوطية الأسود والجورب الأسود والحداء الاسود اللامع تعتبر من الأساسيات مع الحلة الرسمية الداكنة .. ومع مكملات الزى الأخرى مثل الرابطة (كرافتة) والقميص ذو الصدر المتدلى وذو ياقة خاصة «شابو» يفضل ارتداؤها فى هذه المناسبة . والبديل الزرقاء لمنتصف الليل والألوان الأخرى تعتبر هى الموضحة من حين لآخر . والقمصان المكشكشة تعتبر خروجاً عن المألوف .

موديلات الأحذية الكلاسيكية تصلح للإرتداء فى كل المناسبات . وعادة ماتكون .. مقدمه الحداء سادة (بدون أى نقشات أو رسوم) ومن جلد ناعم جورب فقط على هيئة رأس دبوس . وقد تكون الحداء ذو سطح محبب يرتدى معها جورب صوفى طويل .

كثير من الأعمال (شركات الأعمال) تزود موظفيها بزي موحد. ويكون الزى عبارة عن بليزر (بدله ذا قطعتين) وفى احدى الجوانب توجد شارة الشركة عليها الوظيفة والاسم وغالباً أما تكون رابطة العنق والبنتلون باللون الأزرق البحرى وعن ملابس المرأة ويفضل أن تكون بلون زيتونى مع وجود شرائط حمراء وبيضاء . وترتدى شارة الشركة على هيئة قلادة . ويمكن إرتداء جاكيت العشاء الابيض فى طقسنا المعتدل .

والبدلة الداكنة والقميص الابيض ورباطة العنق ذات العقدة الداكنة تؤدى الغرض بكفاءة فى المناسبات الخاصة للرجال الذين لا يريدون شراء ملابس



ملابس سهرة

رسمية لم تستعمل إلا نادراً كما في الشكل ص ٤٩٥ .

وحفلات الزفاف لها أحكام (قواعد) ملبس مبنية على البروتوكول الخاص بالمناسبة . وهناك الكثير من المحلات تقوم بتأجير الملابس الرسمية لمن يرغب .

إرشادات عند اختيار اريديه الرجال

١- تجنب الملابس الغريبة حتى لو كانت موضة فقد لا تكون بالضرورة هي المناسبة لك .

٢- كن جريئاً بشأن اختيار واستخدام اللون ولكن لاتكن غريباً (بدائى) لأن ذلك يتعلق بالذوق السليم . (مسألة ذوق) .

٣- يفضل الألوان التي تظهرك بالصورة الأفضل .. وعلى سبيل المثال فإن القميص الأزرق يبدو حسناً دائماً بالنسبة للشخص ذو العيون الزرقاء

٤- اعرف شكل جسمك فإذا كنت بديناً أو على وشك البدانة فتجنب ارتداء الملابس الضيقة .

٥- أهتم بالتنسيق .. قم بارتداء القمصان ورباطات العنق والمناديل والجوارب التي تتلاءم وتتمشى مع بعضها حتى تعطى صورة أكثر جاذبية وذلك أفضل من ارتداء قميص ورباطة عنق يبدوان وكأنهما فى معركة مع بعضهما البعض (أى متنافرين) .

٦- كن حسن الإعداد والصقل دائماً (متوضب) وأجعل أظافرك دائماً مقلمة (تقليم الاظافر) ونظيفة .

٧- كن دائماً ذو شعر مرتب (مهتم - وعليك بحلاقة الذقن بالنعومة الكافية وبانتظام حتى نتحاشى كونك رثاً (ذو لحية لم تحلق) .. وقم بزيارة للحلاق بانتظام حتى لو لم تكن يقدر (أو يرتاح نفسياً) لمناقشاته .



الملابس والشخصية

٨- اهتم بنظافة المنديل وخاصة المنديل الذى يوضع فى جيب البنطلون والذى يوضع فى جيب الصدره نظيفين ومرتبين ؟ المناديل الكتانية المتسخه غير المهذمة تعكس دائما التفكير غير السوى (غير منظم) .

٩- قم دائما بتنظيف الملابس - حتى لو كنت تعتقد أن تكاليف تنظيف الملابس مبالغاً فيها ولو كنت ترغب فى توفير بعض المال بطريقة أو بأخرى .. فلا تفعل ذلك على حساب مظهرك .. وعندما تحتاج إحدى البديل للتنظيف .. فلتفعل ذلك .. وهذا شئ يستحق الاهتمام ووضعه فى الحساب .

١٠- عليك دائماً بتفريغ جيوبك .. وهذا شئ يتحمل مسؤوليته الكثير من الرجال تجنب هذا المظهر غير اللائق (الذى يدل على الاهمال) الذى يجعل الجيوب دائماً مليئة بالأقلام والأوراق .

ارشادات للعناية بالملبس

حاول ألا ترتدى البدله لمدة يومين متصلين - ستبدو البدله أفضل وتعيش لمدة أطول إذا أعطيت راحة بين مرات الارتداء . (تعود خيوط الانسجة) الى شكلها الأول .. والتجمعات التى تظهر فى يوم ما تتلاشى ذاتياً (بنفسها) .

الفصل التاسع

ملابس الفئات الخاصة

يقصد بالملابس الخاصة في مجال الملابس إلى اقتصار استعمال نوع معين من الملابس لها مواصفات خاصة يتواءم مع حاجات وخصائص معينة لمجموعة من الأفراد دون غيرهم ويهدف الوصول إلى أفضل توافق بين مواصفات الملابس واحتياجات هؤلاء الأفراد المختلفة وسماتهم.

أما الملابس «غير الخاصة» هي تلك الملابس التي يمكن لأي فرد ارتداؤها دون التقيد بمواصفات معينة تجعل هذه الملابس صالحة له دون غيرها.

الأسس والمعايير اللازمة لملابس الفئات الخاصة

تتعدد الأسس والمعايير التي يمكن أن تستند إليها في دراسة مواصفات الملابس الخاصة حتى يمكن الإستناد إلى المعايير التالية:

١- العمر

يعتبر العمر أحد المعايير التي يمكن أن تؤثر في وجود أو عدم وجود الاحتياج إلى نوعيات خاصة من الملابس دون غيرها، فاحتياج الطفل في مراحل طفولته الأولى مثلاً من الملابس تتطلب نوعية معينة من خصائص ومواصفات خاصة تختلف عن مراحل العمر التالية، كما أن المتطلبات الملبسية في مرحلة المراهقة والشباب تتطلب نوعيات من الملابس تختلف عن غيرها من المراحل العمرية السابقة أو التالية، وينطبق ذات الأمر على كبار السن.

حتى داخل مرحلة العمر الواحدة فإن التباينات في الطبيعة الفسيولوجية من

عام إلى آخر قد تستلزم الاستغناء أو عدم الاستغناء عن مواصفات ملابس معينة .

٢- الجنس

يحتاج الأولاد والذكور بصفة عامة إلى مواصفات ملابس معينة تختلف عن تلك التي يحتاج إليها البنات أو السيدات خاصة فيما يتعلق بمواصفات الملابس الداخلية للجنسين أو ملابس العمل والرياضة وخلافه الأمر الذي يتطلب مراعاة تلك الاختلافات الجنسية والجسمية عند تصميم الملابس .

٣- المهنة أو الوظيفة

يعتبر الدور الاجتماعي الوظيفي والمهني الذي يقوم به الفرد إحدى الأسس الهامة التي يحدد ومنها مدى الاحتياج إلى الملابس الخاصة فهناك وظائف إدارية وعامة لا تتطلب زياً محدداً بعينه، وهناك مهن كرجل الأطفاء أو عمال رش المبيدات لابد وأن تتوفر لهم مواصفات ملابس معينة حتى يمكنهم القيام بوظيفتهم بصورة سليمة، بل أنه يتحذر ممارستهم لمهامهم أحياناً دون توفر هذه الملابس، كذلك فإن هناك بعض الوظائف كالعاملين في مجال الفنادق أو السياحة، أن بعض الهيئات الدبلوماسية تفرض على العاملين بها زياً معيناً موحداً تتميز به هذه الهيئات دون غيرها مما يفرض على هذه الهيئات التصرف الواضح والسليم لمدى ملائمة هذه الملابس لهم، كذلك فإن بعض المصانع كمصانع الحديد والصلب أو خلافه لابد من توافر شروط أمنية معينة في الملابس بجانب تصميماتها التي تضافى على تلك الملابس خصائص خاصة لا تتوفر في بقية الملابس .

٤- الحالة الصحية

إن تغير حالة المرء الصحية والمرضية وسلامة أعضائه على مدار حياته تفرض على المشتغلين فى مجال تصميم الملابس إيجاد نوع من التكيف السليم مع ما قد يتعرض له المرء من تغيرات مرغوبة أو غير مرغوبة فى حالته الجسمية أو التغيرات الصحية التى تصيبه خلال عمره .

وتعتبر فئة المعوقين المثل الواضح لهذا المعيار مع اختلاف نوع الاعاقة التى يعانون منها جزئية أم كلية . كذلك تحدد حالة الأمهات الحوامل العديد من الخصائص المفروض توافرها فى الملابس التى يرتدينها على سائر الملابس التى ترتديها سائر النساء كذلك فإن بعض الأمراض المتعلقة بحساسية الصدر أو الربو قد تتطلب نوع معين من الخامات النسيجية فى الملابس .

٥- نوع الاستعمال النهائى

يحدد الغرض الذى سوف ستستعمل فيه الملابس أحيانا بعض المواصفات الخاصة به مثل لاعبى الرياضة وما يتطلبونه فى ملابس خاصة تختلف من لعبة إلى أخرى كذلك فإن بعض الاستعمالات كالملابس الواقية من المطر تتطلب خصائص معينة فى الأنسجة والتصميمات للملابس دون غيرها . يجدر الإشارة هنا إلى أهمية التجهيز النهائى كأنواع التجهيزات ضد الإنكماش فى الملابس التى تحتاج إلى عدم انكماشها أثناء الاستعمال أو التجهيزات ضد التجدد أو التجهيز ضد المطر .

٦- الظروف المناخية أو البيئية

تفرض البيئة أحيانا بما تتميز بها من حرارة ورطوبة ومطر ورياح ارتداء بعض الملابس الخاصة لملائمتها والتى قد تتصف بها بعض المناطق دون

غيرها كالمناطق القطبية أو الاستوائية مثلاً.

ومن أكثر أنواع الملابس الخاصة هي تلك الملابس التي تحتاجها هذه الفئات وهي :-

١- ملابس الأطفال ٢- ملابس كبار السن

٣- ملابس المعوقين ٤- ملابس الرياضيين

٥- ملابس الحماية من التأثير الكيماوى

ملابس الأطفال

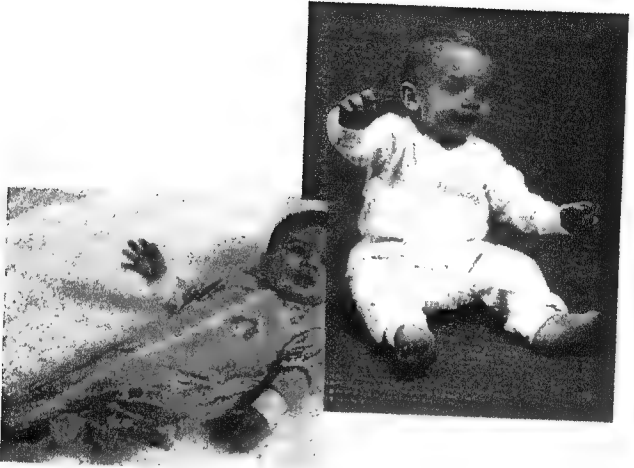
إحتياجات الأطفال من الملابس

إختيار ملابس الأطفال يتأثر بعدد من العوامل التي يحتاجها الاطفال فى هذا السن ، الراحة - الأمان - وأن تكون الملابس عملية - كما توجد بعض العوامل الأخرى التي تؤثر فى اختيار هذه النوعية مثل الجو - والحالة المادية وتوفر وسائل التنظيف .

إن نمو الأطفال سريع جداً ولذلك تتغير ملابسهم وإحتياجاتهم بسرعة ويفضل شراء ملابس الطفل بحجم أكبر منه قليلا لكي يرتديها وقتا أطول والملابس الواسعة بدرجة كبيرة قد تكون خطيرة ولا تناسب الطفل .

الراحة

الراحة شئ ضرورى يجب أن يتوافر فى جميع ملابس الأطفال . فالملابس الضيقة أو الكبيرة تشعر الطفل بعدم الراحة ويفضل أن تكون ملابس الطفل رقيقة وبها قدرة على التحمل ولا تؤثر على جلده الحساس فالملابس الخشنة قد تسبب طفح على الجلد. والملابس ذات الوبر قد تسبب حساسية بالأنف والحنجرة .



ملابس الأطفال تكسيه الراحة

ملابس الأطفال يجب أن تصنع من أقمشة تمتص الرطوبة وتسمح لها بالتبخر . فالبيشكير القطن والجرسية أقمشة تناسب الطفل .

الأقمشة الأكريليك المقاومة للإشتعال والأقمشة النايلون وكذلك الأقمشة المخلوطة من القطن وهذه الأقمشة تناسب الأطفال والقماش يجب أن يكون مقاوم للإشتعال . الملابس المصنوعة من التريكو تناسب الطفل لأنها مطاطة وتتمدد مع الطفل وتسمح له بالتهوية وتعطيه الدفء .



الملابس العملية

ملابس الأطفال يجب أن تصمم بطريقة تجعلها سهلة الارتداء . لأن من الضرورة أن يبقى الطفل نظيفاً وجافاً . والطفل يكره الملابس التي يجب شدها فوق رأسه . ووضع وخلع ملابس الأطفال يكون سهل لو وجدت فتحة أمامية في الملابس خاصة في الأكثاف أو في جانبي الرداء السالوبييت المريح يجب أن يكون به سوستة من الأمام . وتمتد حتى أسفل إحدى القدمين يكون ارتداء السالوبييت سهل . وقت ميلاد الطفل والظروف الجوية يمدون نوعية الملابس التي يجب أن تشتريها للطفل ويفضل شراء ملابس الطفل كل موسم على حدة لأن الطفل ينمو بسرعة .

- التدفئة ضرورية جداً بالنسبة للطفل لأنه ينام معظم الوقت ويجب أن توفر له الحماية . لو كانت الملابس تحتل الغسيل بكثرة . يفضل شراء عدد قليل من الملابس . ويفضل شراء ملابس الأطفال التي يسهل العناية بها .

الأممان

قابلية إشتعال ملابس الأطفال مشكلة تؤرق الباحثين مثل سنوات والحكومة الفيدرالية إتخذت الإجراءات لتوفير الملابس للأطفال تقاوم الإشتعال . ويوضح على ملابس الأطفال وحقايب ملابسهم مدى قابليتها للإشتعال . ويجب الإهتمام بالسوست وازرار ملابس الأطفال حيث أصبح وزن السوست خفيف وأصبحت الازرار مثبتة بدقة وقد أثبت الإتجاه أن حجمها غير خطير بالنسبة للطفل في حالة سقوطها . وجميع الإكسسوارات يجب أن تكون ناعمة وآمنة ويجب أن تتحمل الغسيل وتكون مناسبة لنوعية ملابس الطفل .



ملابس عملية خاصة بالأطفال

ملابس المولود

هو الحد الأدنى من الملابس والأقمشة التي يحتاج إليها الطفل حديث الولادة وهي عادة تتكون من الكواويل وملابس النوم وعدد قليل من ملابس الخروج ويمكن مراعاة مايقدم في هذا الجزء كمرشد عند إختيار ملابس الأطفال الأساسية.

الكواويل

الكواويل التي تستعمل لمرة واحدة ينتشر إستخدامها. وكثير من الأشخاص يعتقدون أنها أفضل لأنها تمتص البلل بعيداً عن جسم الطفل ونادراً ما يحدث طفح على جلد الطفل وهي متوفرة بأحجام مختلفة تناسب جميع الأطفال ومتوفرة في أحجام سمكة تستخدم في أوقات اللوم وهي مناسبة للسفر في أوقات الطوارئ ولكنها غالية الثمن. وتستنفذ كثيراً من دخل الأسرة.

الكواويل القماش متوفرة بأقمشة وموديلات عديدة ويفضل الشكل المستطيل الذي يناسب الطفل وهو ينمو ويجب أن تكون الكواويل ناعمة وماصة للبلل وقابلة للغسيل. وعند درجات حرارة مرتفعة وسريعة التجفيف. يجب أن تضع بداخلها الحشو المستخدم في الكواويل التي تستخدم في المرة الواحدة.

الكيلونات الطاردة للماء

تستخدم فوق الكواويل وتصنع من الفنيل الناعم وأطرافها تكون ناعمة وجميع فتحاتها من النايلون المرن. وهي عادة تلبس بالسحب فوق الكافولة. وفي بعض الأحيان يكون بها كباسين على كلا الجانبين لتسهيل إستعمالها ومعظم هذه الكيلونات تسهل غسلها في الغسالات.

الاحتياجات الأساسية من الملابس

عدد ٥ قمصان داخلية - عدد ٣٦ كافولة قماش - عدد ٤ كيلوات طاردة للماء - عدد ٤ قميص نوم - عدد ٤ بدلة مطاطة أو إستريتش - بونيه أو كاب - جوارب - عدد ٢ بطانية للنوم - عدد ٤ دبوس للكافولة - عدد ٤ ملايات - عدد ٣ بطاطين - عدد ٢ باقة - عدد ٣ ملابس خارجية تابع للغسيل - ٦ فوط - سويتر - مجموعة أحذية - عدد ٣ مريضة.

الكيمونو أو قميص النوم

هو عبارة عن رداء طويل ويسمى كيمونو ويتم غلقه من الخلف بأريطة أو كباسين له إكمام وعادة من التشكير الناعم الخفيف. وقميص النوم له نفس الشكل ولكنه يغلق من أسفل بحبل لقمد الطفل بدفء وتسمح له بالحركة المريحة.. وعند فك الحبل يمكن تغيير ملابس الطفل الداخلية بسهولة ويمكن أن تحترق على أساور أو يثبت الكم لكي يدفئ أصابع الطفل. ولا يجب استخدام الحبل عند الرقبة لأنه خطر.

المرايل

مرايل الأطفال قد تكون صغيرة تستخدم وقت التسنين كبيرة تستخدم وقت الطعام . المرايل لها سطح من القماش الناعم وسطح من الفليل. والمريضة الصغيرة يرتديها الطفل طوال اليوم وخاصة وقت التسنين وتثبت المرايل فى رقبة الطفل بواسطة أريطة.

البدلة المطاطة

وهي مصنوعة من قماش إستريتش بتصميمات متنوعة. القميص به سوستة أو كباسين وتقل عند القدمين. وهي متوفرة بأكمام طويلة أو قصيرة

لتناسب جميع الظروف الجوية.

القوط وملابس الحمام

القوط وملابس الحمام يجب أن تكون مصنوعة من القطن بنسبة ١٠٠٪ وتكون سميكة مثل القوط العادية ومعظمها لها غطاء للرأس ويلف الطفل بعد الحمام ولونها يجب أن يكون أبيض أو يكون ذات تصميمات وزخارف بسيطة وصغيرة.

حجم ملابس الأطفال

منتجى ملابس الأطفال يحددون حجم الملابس على أساس متوسط وزن طول الطفل . حجم الملابس يكون حجم الطفل أو يكون بمقاس صغير أو متوسط أو كبير . ومع ذلك يفضل إختيار الملابس بناء على الطول والوزن بدلا من السن . فالملابس الصغيرة الحجم لا تكون عملية . وينمو الطفل قبل أن يستخدمها . ويوجد اختلاف بين نظم وضع المقاسات بالنسبة لكل منتج . والبطاقات الموجودة أيضا تساعدك على إختيار وتقييم الحجم المناسب لطفلك .

ملابس الأطفال الصغار

إختيار ملابس الأطفال فى سن ما قبل المدرسة يجب أن يتوفر فيه الراحة فالأطفال الصغار يجب أن تكون ملابسهم بسيطة وعملية فاحتياجاتهم لملابسهم يجب أن تتفق ونشاط الطفل فهو فى هذا العمر يتحرك ويمشى كثيرا عند عمر بين سنة وستين ونصف . ويتميز بقصر طول الأرجل والأذرع وتكون بطنه بارزة .

الأطفال فى سن ما قبل المدرسة يكونوا أطول ولهم خط وسط محدد ويتراوح سنهم بين ٢,٥ - ٥ سنوات.

ملابس الملايس مع عمر الطفل

الأطفال في سن ما قبل المدرسة يحتاجون إلى ملابس مريحة وتساعدهم على الحركة كثيراً . وملابسهم يجب أن تكون سهلة الغسيل وناعمة ويجب أن تسمح لهم بالحرية والحركة . فالملابس الضيقة تقلل من حركة الطفل ويجب أن تكون الملابس فضفاضة عند الذراعين وأرجل البنطلونات والحجر . ويجب استخدام الأستك للحفاظ على الملابس في مكانها المناسب . ويفضل استخدام الموديل البسيط مثل السالوبيت الذى يعلق فى الكتفين ويفضل وجود حمالات فى الظهر وتوجد عراوى فى كتفين بعض القمصان لتسمح بتعليق حمالات البنطلونات ويفضل استخدام حمالات وبنطلونات لأن البنطلون إذا تحرك من الكتف بصفه متكرره فان الطفل يحدث له إحباط ويجعله يكره هذا النوع من الملابس . ملابس الأطفال فى سن ما قبل المدرسة يجب أن تكون سهلة الارتداء لأن الأطفال فى سن الثالثة يفضلون وضع وخلع الملابس بأنفسهم والأطفال فى هذا السن يفضلون الاعتماد على أنفسهم لهذا السبب يجب أن تكون الملابس بسيطة وسهلة الارتداء كما أن فتحات الذراعين يجب أن تكون كبيرة ويجب أن يكون غلقها سهل ويكون من الأمام . السوست أسهل ما يمكن أن يستخدم الطفل وأيضا الأزرار المسطحة والخطافات والبنطلونات .

ملابس الأطفال يجب أن يكون لونها وتصميمها جذاب . فالطفل يحب الألوان الباقة والرسومات المناسبة لحجمه . فالأقمشة المطبوعة لا يظهر عليها الكسرات والبقع . ويفضل وجود جيوب لأن الطفل يحب أن يحفظ أشياءه فى جيبه . والطفل يشعر بقيمته عند استحسان ملابس من الآخرين .

الأمسسن

ملابس الأطفال يجب أن يوفر لهم الأمان ويفضل أن تكون مقاومة



ملايين قبل المدرسة

للإشتعال وخاصة ملابس النوم وتصميمها يجب أن يكون جميل ولا يحتوى على أركان لأن الطفل يفضل شد الأركان. وتجذب التصميمات ذات الجيبات الطويلة أو الأربطة أو الأشرطة أو الأكمام الطويلة والأكسسوارات يجب أن تثبت جيدا فى أماكن لا تضايق الطفل.

ملابس الأطفال الخارجية يجب أن تحسن من الجو القاسى. فهى يجب أن تكون طاردة للماء وتمده بالدفاء بدون أن يكون وزنها قليل فلا يجب وضع حمولة ثقيلة على كتف الطفل - الملابس الثقيلة تتعب الطفل وتؤثر على استقامة ظهره. وأيضا يجب أن تكون ملابس الطفل براقة حتى يلاحظها قائدى السيارات.

الملابس العملية

الاقتصاد فى شراء ملابس الأطفال شئ ضرورى وأن ملابس الأطفال يجب أن تكون ذات قوة وتحمل عالى . فيفضل إضافة التقويات عند مناطق الشد مثل الركب والكوع والجيوب ولكى تقى الملابس يجب أن تصنع من أقمشة قوية. أفضل الأقمشة هى التى تقاوم البقع والانساخ ويكون كيهها دائم حتى لا تظهر عليها أى تعبدات وتكون العناية بها سهلة.

يجب أن تكون العناية بملابس الأطفال سهلة فالطفل يتعرض لإنساخ ملابس كثيرة ولذلك يجب أن تكون الملابس قوية لتحمل الغسيل بكثرة وتحمل لعب الطفل. يجب أن تكون الملابس قابلة للغسيل دون أن تتكمش أو تفقد لونها. وحاليا أصبحت كل ملابس الأطفال قابلة للغسيل حتى بدل الجليد والبلاطى المعاطف ، ويجب أن تجنب شراء الملابس التى تحتاج إلى التنظيف الجاف.



بعض الملابس المملوكة

ملاحم النمو

ملابس الأطفال تكون غالبية الثمن إذا لم تحقوى على ملاحم النمو وهذا معناه أن هذه الملابس تسمح بأن تتمدد لتناسب نمو الطفل وهذا لا يعلى أن نشترى ملابس أكبر من حجم الطفل بكثير لكن معناه أن ملابس الطفل يجب أن تناسب نموه ويجب أن يكون تصميمها بسيط وخط الرقبة يجب أن يكون كبير. الأكمام يجب أن تكون رجلا ن أو كيمونو أو بدون أكمام. وتكون حردة الإبط واسعة تسمح للطفل بالنمو حيث أنها نهاية خط الكتف ولا تكون محددة فى هذه الفترة. الأقمشة المطاطة يفضل وجود إضافات فى طول الملابس للطفل وثنيات الذيل والأساور ويجب أن تكون عريضة ولا يجب أن يحدد خط الوسط فى تصميم الملابس وإذا وجدت أربطة عند الكتفين يجب أن تكون طويلة لتساعد على نمو الطفل . ولابد أن تقلل عدد ملابس الطفل لأن الطفل ينمو بسرعة ولا يستفيد من هذه الملابس .

تقدير الطفل لذاته

الطفل يشعر ويلاحظ جمال ونوعية ملابس زملاؤه من الأطفال ويحاول أن يكون لديه نفس النوعية من الملابس وعندما يلقى الطفل تقدير أصدقائه لملابسه يشعر بالأمان فالملابس تؤدى إلى الشعور بالثقة بالنفس وتقدير الذات. وهذا يساعد على النمو الحسى والعقلى للطفل . فالملابس التى تجعل الطفل يظهر بمظهر مختلف عن زملائه تجعله يشعر بأنه غريب. وينسحب ولا يحب الإختلاط مع زملائه وينمى لديه الشعور بالانطواء والخجل .

ويجب أن يختار الطفل ملابسه تحت إشراف الأم وهذا ينمى ذوق الطفل فأختيار الملابس يجب أن تكون خبرة مشتركة بين الطفل والديه فعندما يختار الطفل ملابسه وقت شرائها هذا يؤكد أن الطفل سوف يفضل إستخدام هذه

الملابس ويجب أن يتعلم الطفل كيفية العناية بالملابس في هذا السن فيجب أن توفر للطفل أماكن لوضع ملابسه مناسبة لطفولته . ويجب أن يكون له صندوق خاص به لوضع الملابس المتسخة .

حجم ملابس الأطفال

ملابس الأطفال تصنف حسب الحجم إلى 1T 2T 3T ويكون ذلك التصنيف معتمداً على السن ولكن غالباً ما يكون حجم الطفل مناسب لسنه . في الشراء يجب أن يكون أساسه الحجم وليس السن فملابس الأطفال يجب أن يكون حجمها متسع لتغطي الكواويل وتكون مريحة . ملابس الأطفال في سن ما قبل المدرسة تصنف من ٢ : ٦ وهذه المقاسات مرتبطة بالسن ويفضل شراء الملابس بناءً على الطول وليس على أساس السن . فالطول هو أهم العوامل التي تحدد المقاس لأن الطفل ينمو بالطول بسرعة فطول الأرجل والذراعين والجذع يتغير أسرع من عرض الكتفين والصدر وأكبر حجم . ويتوفر مقاسات للطفل اللحييف والمتوسط والبدين . بعض ملابس الأطفال في سن ما قبل المدرسة تصنف إلى صغيرة ومتوسطة وكبيرة . ففي هذا السن يحتاج الطفل إلى الملابس المكونة من قطعتين لأن هذا النوع من الملابس يكون تشكيله كبير وبذلك تقل التكاليف . النصف العلوي يجب أن يكون طويلاً درجة تكفي دخوله في النصف السفلي .

حجم أحذية الأطفال يتراوح ما بين ٦ - ١٣,٥ ثم يزيد هذا الرقم كلما زاد حجم قدم الطفل ويجب أن يكون حذاء الطفل ذات حجم مناسب ليصلح له بالنمو ولا يعوق نمو عظم وعضلات وأعصاب أرجل الطفل فالطفل يحتاج إلى حذاء جديد كل عدد قليل من الشهور ويجب أن يكون حجم الجوارب مناسب لحجم قدم الطفل .

حياكة كساء الأطفال

من السهل حياكة ملابس الأطفال ويمكن أن تحصل على كم كبير من النقود مقابل هذا العمل. فملابس الأطفال تحتاج إلى كميات ليست كبيرة من القماش والموديلات تكون سهلة وجذابة ويمكن أن تصنف لمساتك الجميلة وتجعلى الطفل يحب الملابس وإذا حدث أى خطأ فى الحياكة يمكن تغطيته بأبليكة أو أى اكسسوار جميل ولو إنقطع جزء من ملابس الطفل أثناء اللعب يمكن إضافة أى قماش بلون آخر مناسب وهذا يعتبر نوع من التجميل إضافة تقنيات الحياكة إلى ملابس الأطفال يمكن أن تطيل من عمر الملابس. فمثلا يمكن إضافة كثير من الثنيات فى جيبات الأطفال حتى يمكن فكها بعد ذلك. يجب أن تكون الملابس مريحة وتضاف أليكات لها على الركبة وأنسب الأقمشة لملابس الأطفال هى التى تمتص الرطوبة. ويكون نسيجها صلب والأقمشة المناسبة هى cardwary - denim bord cloth - seer sucker - poplin والاستريتش توفر الراحة وتسمح للطفل بالمرح. وأيضا الطفل يفضل الأقمشة الناعمة مثل البشكير، والقطن المخلوط من الإختيارات الجيدة. الملابس المحتوية على ألياف النايلون والإكريليك والبولى إستر تكون العناية بها سهلة ويجب أن تكون الملابس مريحة وموفرة للدفع دون أن يكون وزنها ثقيل ويمكن تغيير حجم الملابس لتناسب الطفل مع إضافة إكسسوارات لتزيينها وأخفاء الخطوط الغير مرغوب فيها.

ملابس كبار السن

من الضروري أن يحتفظ كبير السن بمظهر جميل وهذا يساعده على إحترام نفسه فالملابس المناسبة تجعلهم لا يشعرون بقلق تجاه كبير سنهم ومعظم كبار السن يفقدون الإهتمام بمظهرهم والسبب فى ذلك قد يكون سوء حالتهم

الصحية والوزن الزائد فالملابس الجيدة تجعل كبير السن يقبل على الحياة .
الأهتمام بملابس كبار السن أصبح شئ مهم في وقتنا الحاضر فتغير معدلات
الميلاد وتحسين الخدمات الطبية أصبح هناك عدد كبير من كبار السن يعيشون
وهم يريدون أن يظلوا بفاعلية وعلى اتصال دائم بالمجتمع . ولذلك فهم في حاجة
إلى ملابس مناسبة والكثيرين من كبار السن يعيشون في مساكن مشتركة ولهم
نشاط إجتماعى كبير وهذا جعل للملابس أهمية كبيرة بالنسبة لهم فهى مصدر
لإعجاب الزملاء بهم .

تغيير الجسم

بعد قضاء منتصف العمر للإنسان تتغير نسب الجسم فالوجه يصبح أنحف
والبطن والجناح تصبح أكبر والأرجل تصبح أرفع والوسط يصبح أكبر فالسيدة
كبيرة السن يكون دوران الجناح كبير وأكتافها منحنية . والرجل الكبير السن
تكون له معدة بارزة وهذه الملامح تزيد كلما زاد العمر . وهذا يجعل الشخص
غير قادر على شراء ملابس تناسب حجمه ان التغير فى نسب الجسم يجب أن
يصاحبها تغير فى حجم الملابس المعروضة للبيع . وحياسة الملابس فى هذا السن
شئ ظريف لتصنيع الوقت والحصول على ملابس مناسبة ولكن فى أغلب
الأحيان تكون هناك مشاكل فى الرؤيا والتحكم فى اليدين عند هذا العمر وخاصة
بالنسبة للأشخاص الذين يعانون الروماتيزم والشلل النصفى إن عملية إرتداء
الملابس تكون بالشئى الصعب . الأشخاص كبار السن يفقدون القدرة على أداء
أى نشاط متعلق بعملية الارتداء والخلع ويحتاجون غالباً مقاسات أكبر فى
الملابس ووسائل سهلة لخلق الملابس . فالفتحات فى الخلف تسبب مشاكل لأن
كبير السن لا يستطيع أن يمد يده للخلف .

الملابس الدافئه توفر الحماية من صعوبة الظروف الجوية مثل السيترات

فكبار السن يشعرون بالبرد أكثر من صغار السن والملابس الثقيلة لا تكون مريحة لذلك يفضل الملابس التي توفر الدفء ويكون وزنها خفيف مثل التي تصنع من الأكريليك. ان حالة كبار السن الصحية تجعل من الضروري أن يتوفر في ملابسهم نفس الشروط المتوفرة في ملابس الأطفال.

وهم في حاجة إلى الملابس الآمنة والأقمشة الناعمة على الجلد. فجلد كبير السن يكون رفيع وجاف والأقمشة الثقيلة الخشنة تسبب التهابات الجلد. بجانب تغير لون الشعر والجلد لذلك يجب أن تتغير الألوان لتناسب الشكل الجديد للشخص. فالأصفر والبنى يعطى مظهر سيئ ويجب مراعاة أن كل من اللون والمرديل يجذب الإنتباه للوجه مما يساعد على إخفاء مشاكل الجسم.

إختيار ملابس كبار السن

توجد بعض الملامح التي يفضل توافرها في ملابس كبار السن مثل عدم وجود خط يوضح الوسط وخط الرقبة يكون منخفض وبالنسبة للبنتلونات الرجالي يجب أن يكون إرتدائها سهل ويكون الوسط مثبت بأستيك وتكون الجيوب كبيرة. وأيضا يفضل الأكمام الرجلان الطويلة بدون أساور لتلافى مشاكل الأزرار. والملابس المصنوعة من التريكو ومن خامات البولي إستر تناسب كبار السن كما ان إختيار ملابس كبار السن يجب أن تتم بعناية لتوفير إحتياجاتهم وهذا قد يكون صعب بالنسبة لكبار السن الذي لاتناسبهم وسائل المواصلات وأيضا الحالة المادية قد تجعل كبير السن غير مقبل على الشراء. ملابس كبار السن يجب أن تكون جذابة وعملية ويجب أن تكون بسيطة وسهلة الإرتداء والخلع ويجب أن توفر لكبير السن راحة نفسية وجسمية.

من المهم للكبار تحقيق اعتباراتهم الشخصية بالظهور بمظهر جذاب، وارتداء الملابس الأنيقة المناسبة يساعدهم على الإحساس الطيب نحو كبير سنهم،

والبعض يفقد الإهتمام بمظهره كلما تقدم بهم السن وربما كان سبب ذلك ضعف الحالة الصحية أو زيادة الوزن أو المرض. والإهتمام بالملايس يساعد الكبار على استعادة رغبتهم فى الحياة.

وملايس الكبار تحظى بالكثير من الإهتمام هذه الأيام وإذا تركنا جانباً زيادة معدلات المواليد وتحسين مستوى العلاج الطبى فهناك دائماً زيادة فى اعداد كبار السن. فالأمريكيون يعيشون لأعمار أطول وهم يميلون إلى الإستمرار فى النشاط الترويحى والأنشطة الإجتماعية ولهذا فهم فى حاجة إلى ملايس حديثة كالتى يستعملها من فى سن ٣٠ - ٥٠ سنة.

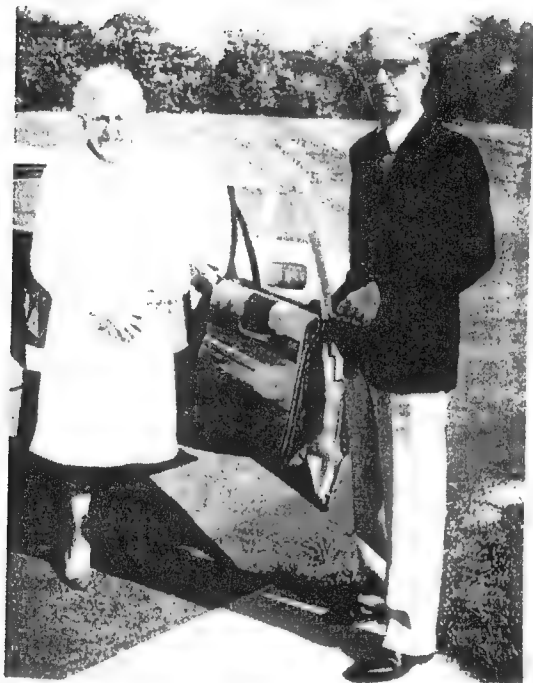
وبعض كبار السن يعيشون فى إيواء المسنين حيث تتوفر لديهم الأنشطة الإجتماعية من وقت لآخر والمظهر الأنيق مهم لهؤلاء الأفراد فهو يمكن أن يكون مصدرراً للأطراد الذى يعطى صاحب هذه الملايس الأنيقة شعوراً بالإعتداد بالنفس والرضا الداخلى.

وملايس كبار السن يجب أن تبدو جذابة كما هى متقنة ويجب أن تكون متينة وفى نفس الوقت حديثة الموضة ولا تحتاج إلى الكثير من طرق العناية وفى نفس الوقت سهلة الارتداء والخلع.

فأحتياجات كبار السن النفسية والعضوية من الملايس الأنيقة يجب أن توضع دائماً فى الإعتبار.

عند اختيار ملايس كبار السن يجب أن نفكر فى أسلوبهم فى الحياة، كيف يمضون معظم أوقاتهم هل يبقون فى المنزل ونادراً ما يخرجون؟ هذا لا يحتاجون إلى سوى الملايس العادية.

أما إذا كانوا كثيرى الخروج ويتابعون أحداث المجتمع ويذهبون إلى النادى



أو يسافرون فهم يحتاجون إلى ملابس أكثر تكلفة. والملابس الأساسية عادة ما تناسب كبار السن أكثر من الموضات الحديثة الملفقة. وكبار السن يميلون إلى الاستقرار وقبولهم لتغيير الموضة أقل من الشباب، والملابس الأساسية تبقى عندهم مسيطرة للموضة أطول ويمكن تغيير شكلها بإضافة بعض التعديلات، فالبروشات والإشارات والمجوهرات تظهر الملابس بشكل جديد ويحسن اختيار الألوان والموديلات التي تناسبهم قبل الشراء أو التفصيل.

ان كبار السن يجب أن تكون مشترياتهم نفى بأحتياجاتهم وقد يكون ذلك صعبا على المسن نفسه عندما يقابل موديلات المستهلك العادى فى هذه الأيام وعندما لايجد المرونة فى متطلبات الموديلات والملابس المناسبة له وخاصة فى ظروف نقص الدخل لكبار السن المتقاعدين فنظهر أمامهم مشكلة إضافية تكون متعلقة بكل من اختيار التصميم وارتفاع الثمن مع نقص العمر الافتراضى للملابس.

ونظرا لأن جمهور المستهلكين من المعمرين فوق ٦٥ عام وهم يمثلون قوة شرائية هامة فى السوق. مما يتطلب الحاجة إلى مزيد من المعلومات عن احتياجاتهم واهتماماتهم من ناحية الكساء والملبس. بجانب مزيد من الأبحاث التى يجب أن تجرى لتحقيق تواجد نوعية محددة من الملابس المناسبة لإحتياجات كبار السن، ولإعطاء النتائج النهائية عن مدى ملائمة هذه الملابس الجاهزة لأذواق هؤلاء الكبار.

ملابس كبار السن الرجالى

إن معظم الأبحاث فى مجال الملابس مركزة على احتياجات النساء من الملابس أما الأبحاث المتعلقة بملابس الرجال فهى أقل من حيث الكم. وهذا يرجع لعدة عناصر اهمها أن أزياء النساء تتغير بسرعة أكثر، ودواليب ملابس النساء أوسع وتحتوى على ملابس أغلى من تلك التى يستخدمها الرجال.

بالإضافة إلى أن النساء تجد صعوبات أكثر في اختيار إحتياجاتهن من الملابس حيث أن مراعاتهن لنظرة المجتمع لهن من ملابسهن تعديهن بطريقة أكبر منها عند الرجال.

إن كبار السن من الرجال يجدوا صعوبات في ارتداء ملابس من نفس المقاس والموديل التي يرتديها متوسطى العمر والشباب وذلك بسبب يرجع إلى كثير من التغيرات الفسيولوجية. فبنطلونات الرجال من المعمرين غالبا ما تحتاج إلى ازدياد في مقاس الوسط بسبب تضخم البطن (كرش) . كما يجب تقصيرها من الخلف وذلك بسبب انحناء العمود الفقري. أما الجاكيتات والبلاطى فقد تحتاج إلى مزيد من الطول في الجزء الخلفى العلوى من الظهر في منطقة الأكتاف (الأتب) . وأيضا تحتاج البلاطى والجاكيتات إلى توسيع كبير عند منطقة الوسط. وكذلك يجد المعمرين صعوبة في ارتداء قمصان ذات ياقات ضيقة ، نظرا لأن بشرة كبار السن تصبح جافة ورقيقة لذلك يجب أن تراعى نوع الخامات المستخدمة في صناعة ملابسهم على أن تكون مصنوعة من مواد لينة وغير مسببة للالتهابات الجلدية.

كما أن كبار السن قد أصبحوا عاجزين عن ارتداء الملابس الجاهزة وذلك بسبب التغيرات الجسمية لهم والتي لا توضع في الاعتبار عند صناعة هذه الملابس بأنها لفه خاصة بالإضافة إلى أن كبار السن يعطون أولوية للموديل والمقاس إلا أن الراحة والسعر المناسب وسهولة التنظيف والدفاء يعتبرون من العناصر الهامة عند الإختيار.

ومن أهم الاعتبارات التي يفضلها كبار السن في اختيار ملابسهم هي تناسب المقاس والمظهر والراحة والدفاء شتاء والتخلص من العرق صيفا وأشاروا أيضا إن عدم تناسب المقاس هو أهم أسباب عدم إقبالهم على شراء

الملابس الجاهزة.

ومن أهم المشاكل التى أدت إلى عدم اقبالهم على شراء القمصان والبنطلونات كان سببها عدم متانة التصنيع ورداءة التصميم وكذلك عدم تناسب المقاس مع الجسم. وكذلك عانى هؤلاء الرجال من تمزق الخياطة كذلك التغيرات الكبيرة فى طول أو قصر القمصان التى لا تتفق مع الجسم. غالبا ما نجد إن كبار السن يعتنون بملبسهم ويفضلون الظهور بمظهر لائق.

أن كبار السن لا يبتغون اتباع الموضات السائدة ولا يريدون الملابس من الموديلات الحديثة من حيث الموديل والمقاس ويتمنوا كذلك موافقة المحل على استرجاع الملابس التى يكتشفون بها عيوب. فهم عادة يفضلون الموديلات التقليدية والمألوفة للملابس، ويميلون إلى الملابس الكلاسيكية أكثر من الشباب.

أن كبار السن من الرجال ليسوا مهتمين بالراحة فى ملابسهم فقط ولكن فى مظهرهم العام فى الملابس وأيضا إنهم يتمتعون بحرية أكبر فى اختيار المناسب من ملابسهم عن الفترة السابقة من أعمارهم عما كانوا من صغار السن.

إن كبار السن من الرجال قد ابدوا عدم الرضا عن اقتناء الملابس الجاهزة لأنهم يجدون صعوبة فى الحصول على نماذج الملابس التى يفضلونها والتى تتسم بالطراز الكلاسيكى والمقاس المناسب.

ملابس كبار السن النسائية

* ملابس السيدة بعد سن الخمسين:

علما تبلغ السيدة سن الخمسين فأنها تكون قد وصلت إلى السن التى تكتسب فيها شخصية معينة سواء فى محيط أسرتها أو فى الحياة الإجتماعية والعملية فقد استقرت طباعها وأصبحت تتميز بصفات معينة، من حيث أخلاقها

وروحها وحتى من الناحية الجسمانية فإن مقاييس جسمها ثبتت فى حالة معينة .
والسيدة فى هذه السن يمكن أن يقال أنها يجب أن تحافظ على نوع من التوازن
والاعتدال فى تصرفاتها وحياتها وكذلك فى مظهرها حتى تنال احترام الآخرين
وفى الوقت نفسه تكون متطورة بحيث تظل كما هى دائما متجددة ونضرة .

ومن الطبيعى أنه فى هذه السن تحدث فى الجسم تغيرات تلاحظها المرأة
بنفسها حيث يزداد وزن الجسم بشكل ملحوظ وتختلف مواعيد الدورة الشهرية ،
وبناء على ذلك يزداد حجم البطن والوسط وتبدأ مشاكل المرأة فى الظهور
فتحاول تارة تقليل الوزن وتارة أخرى تخسيس البطن وهكذا . كما أن التجاعيد
تكون قد ظهرت على وجهها ، وعلى جلدها عموما . إن هناك زيادة فى الحجم
وخصوصاً الوسط ابتداء من سن ٤٥ حتى ٦٥ وهذا نلاحظه أيضا فى البيئة
المصرية وبشكل واضح لكثرة انجاب الأطفال مما يعرض المرأة لتغيير فى شكل
جسمها فتصبح واضحه العيوب الجسمية مما يطرأها إلى اللجوء إلى المشدات
وتبتعد عن الموديلات فى الملابس التى تظهر البطن أو تجعلها تظهر بالمظهر
البدين وتتجنب الأحزمة أو كل ما يلفت النظر نحو البطن .

وهناك البعض قد تظهر السمنة فى مناطق الأذرع مما يشوه جمالها فعليها
ارتداء الأكمام الطويلة مع تجنب الأكمام الجابونيز أو الكات والألوان الفاتحة .

ومن الأهمية فى هذه السن بالذات مراعاة منطقة الرقبة التى تصبح فيها
الرقبة أقل حيوية ولذلك فيجب أن تعمل السيدة على إخفاء هذه المنطقة بقدر
الامكان وذلك عن طريق ارتداء الياقات المرفوعة ، أو الإشارات .

وقد نجد أن المرأة فى هذه السن تميل إلى الأناقة وتشعر بلذة للرجوع إلى
أيام الشباب لذلك فهى تعاني كثيراً بسبب ملابسها وتحاول بشتى الطرق إخفاء
عيوبها حتى تظهر بالمظهر اللائق لأنها تميل إلى احترام شخصيتها وربما

وصلت إلى مركز مرموق في عملها مما يجعلها محط الأنظار لذلك تلجأ إلى الموديلات التي تصفى عليها رونق الشباب كما أنها تميل للألوان الزاهية التي تجذب إليها الآخرين ومع تغيير الجسم نتيجة تقدم العمر يؤثر ذلك على نفسها وتشعر أنها أصبحت في سن يقترب من مرحلة الشيخوخة خاصة عندما تبدأ بعض خصلات الشعر في التغير للون الأبيض ومعها يبدأ القلق يزحف عليها والأفكار تزاحمها وحتى في مكان العمل، أو مع صديقاتها لا حديث لها إلا عن أنها أصبحت بدنية مثلاً ويبدأ الصراع بين الماضي والحاضر بين الجسم الرشيق التي كانت تعجب به أمام الناظرين وبين ما طرأ عليه من تغيير في الحاضر.

ولا ينتظر من سيدة الستين عاماً، كثرة تغيير وتبديل ملابسها من آن لآخر، ولكن الذي ينبغي مراعاته، هو أن ترتدى ما يتماشى مع المناسبة التي توجد فيها، والطرز الذي يلائم سيدة قد وصلت إلى سن النضوج فعلاً.

إن طبيعة الملابس تتوقف عليها وحدها، وعلى مدى تفهمها لنفسها، فهي أكثر الناس دراية بتكوينها الطبيعي. ولكن توجد بعض الأمور التي يمكن اتباعها، من ذلك مثلاً.

إذا كانت السيدة ممثلة الجسم، فإنها تستبعد من دولاب ملابسها، جميع البلوزات التي ترتدى داخل الجونلات، أو البلوزات الصوف القصيرة، وتستعيض عنها بالانسامل ذي القطعتين المصنوع من القماش، والذي يتكون من جونلة مستقيمة، وبلوزة صغيرة تنزلق على الجسم بواسطة بنسات تبدأ من أسفل الصدر، وتنتهي عند الخصر، وفي المناسبات الخاصة بالرياضة أو الإنطلاق في الرحلات مثلاً، يمكن ارتداء البلوزة ذات الألوان الجميلة، أو النقوش ذات الحيوية، لتصفى مزيداً من البريق على الوجه، ولكن يمكن إضافة بلوفر ويفضل أن يكون ذات ديكوريته على هيئة V وينتهي طوله عند الأرداف.

وعند اختيار التايير أو المعطف فإن السيدة البدينة عليها أن لا تختار المعطف أو التايير ذو الرقبة المقفولة. ويمكن أن تختار الياقة التى لها قلابة طويلة أو بدون ياقة.

أما بالنسبة للمرأة الطويلة فيمكنها الاهتداء إلى الياقات الصغيرة، والسيدة ذات القوام المتوسط، يجب عليها أن تعرف كيف تختار ما يناسب قوامها، وتحدد طابعا معينا لملابسها، يقسم بالرزانة والاعتدال، سواء فى الألوان أو الموديل. ويجب عليها ألا تنسى الوصايا الأساسية التى تتلخص فى حسن اختيار القماش، وقصة الفستان ثم أخيرا الذوق السليم فى الأكسسوارات.

وبالإضافة إلى أهمية اختيار الموديل، بالنسبة للسيدة ذات الستين عاماً يبرز عامل آخر لا يقل أهمية، وهو اختيار القماش « النسيج » المستعمل فى الملابس. فكما أنها لاتهتم بالموديل لكى يكون رزينا ومعتدلا. فإنه يجب أن يكون القماش أيضا من صنف جيد وألوان معقولة.

يجب أن تكون الأكسسوارات كلاسيكية، متسمة بالرقّة والكمال ويعيدة من البهرجة.

فالمرأة يمكنها أن تتزين بالإكسسوارات التى تصفى عليها حيوية، والشباب بشرط أن يتلائم مع سنّها، ويصبح مكملات من مكملات أناقتها، وملابسها.

والإشارات يمثل أول وأهم الإكسسوارات التى يجب على المرأة بعد سن الخمسين الحرص على وجوده معها باستمرار. ويمكن استعمال إشارات ملونة.

أما بالنسبة للأحذية ، والصنادل فلا يمكن أن تكون ملونة وكذلك بالنسبة للجوارب فلا يصح أن ترتدى الجوارب المنقوشة أو المزخرفة.

أما ما تختص بالحقيبة ، فيجب أن تتلاءم مع الحذاء من حيث اللون والجلد



ويمكن التزين ببعض المجوهرات، كما يمكن أن تصفى النظارة على شخصيتها طابعا معينا. وهذا يجب عليها الاهتمام جيدا عند اختيار الموديل الخاص بالنظارة وكذلك الشنبر (الاطار) ويفضل أن يكون غامقا للشتاء وأبيض للصيف، ومزخرفا للمساء.

وتبرز أهمية النظارة، ليس فقط في احتياج المرأة إليها سواء كانت طبية أو شمسية ولكن أيضا لأنها يمكنها خلف عدساتها أخفاء كثير من الازهاق الذي يبدو ظاهرا واضحا تماما في عيناها.

* ملابس المرأة بعد سن الستين وما فوقها

أما بعد سن الستين وما فوقها تزداد مشاكل المرأة بالنسبة لصحتها وقوة عزيمتها وضهور عضلاتها فقد تقل أحيانا في الوزن ويطرأ على الجسم بعض التغيرات ويظهر عليها الضعف والوهن، وأحيانا تبرز العظام في اليدين والأذرع ويترهل البطن والصدر، ويحذب الظهر مع قلة النشاط وربما تفقد السمع أو قوة الإبصار ومنهن من تزيد وزنها وتظهر أقصر عما مضى وتصل في الوزن إلى حوالي سن ٧٠ سنة وقد يتغيرون في طبائعهم ويتشبهون بفئة الأطفال، يغضبون بسرعة. معنى ذلك أنهم يتغيرون في بعض الصفات ولكنهم مبالون للاحترام. يكونون قليلي الجاذبية ولكن مع ذلك يزداد اهتمامهم بالملابس حيث يميلون للاتصال الإجتماعي والاتصال بغيرهم ويعود اهتمامهم بالملابس كما كان متبع في سن العمر المبكرة.

وليس هناك تحديد بالضبط لهذه التغيرات لأن هناك أشخاصا يبلغون من العمر حوالي ٩٣ سنة ولكنها تعطي مظهر من تكون في سن ٦٠ سنة والعكس فقد تكون في سن ٦٠ سنة وتظهر بمظهر من كانت في سن ٩٠ سنة. علامات الشيخوخة الحق تظهر عليها مثل التجاعيد ويميل الجسم إلى بطء الحركة ويصغر

الصدر نسبياً وربما تظهر الجنبات والفخاذ أعرض إذا كانت المرأة بديهة بطبيعتها وغالباً يختفى الوسط والجسم يعطى شكل الكمثرى أما فى حالة الهزال تظهر على الجسم علامات الضعف إذا كانت هناك عيوب فى العظام تظهر بوضوح مع الهزال ومن السيدات من تميل اكتافهن إلى استدارة محكومة بسمنة فى الرقبة من الخلف وهذا بسبب مشكلة فى الكولة ، الياقة ، خاصة عند أخذ مقاسات وعمل الباترون حيث تحتاج إلى زيادة إضافية فى الخلف وطول بين خطى الوسط والرقبة وعمل بنسات صغيرة لراحة السمنة فى منطقة الرقبة الخلفية خصوصاً إذا كانت الملابس مقفولة. وهناك ٣ أنواع من الانحناء :

١- الانحناء البسيط وهو انحناء العمود الفقري فى اتجاه واحد وهذا التشوه يلزم الشخص الابتعاد عن الملابس الملاصقة للجسم.

٢- الانحناء المركب وهو إنحنائين أو أكثر فى اتجاهات مختلفة وهذا يتطلب ارتداء الملابس من قطعتين دائماً.

٣- الانحناء المزدوج فتكون الفقرات الظهرية منحنية جهة اليمين والفقرات القطنية جهة الشمال وهذا التشوه يلزم الابتعاد من الملابس الضيقة والتي تحدد خطوط الوسط مع استعمال المعاطف الواسعة والخطوط الإنسيابية وكذلك الحرملة الطويلة البليسية تخفى تحذب الظهر كذلك الكشكشة البسيطة تخفى تحذب الظهر.

إن لياقة الملابس تتوقف على طبيعة التغيرات التى تطرأ على الجسم من سنين العمر. كذلك نجد أن زيادة اللحم فى منطقة أعلى الذراع تحتاج إلى تعديلات فى الباترون كذلك نجد أن الجاككات ثلاثتهم تماماً لأنها سهلة الارتداء وتحميهم من تقلبات الجو ونفس الطريقة ثلاثتهم السويترات والجاككات المفتوحة بدون أكمام.

بالإضافة إلى الجونلات بدون وسط مكسم ذات الاستك بالوسط. والسوست الطويلة من الأمام وفي المنتصف. والجيوب الكبيرة المخاطة من الخارج وكذا الأكمام الرجلان والمستقيمة الطويلة بدون أساور ثقلل من التصاق الملابس ومشاكل الازرار وتلفها أو قفلها.

الاختيار الشخصي للألوان يختلف في السنوات الأخيرة من العمر عن سابقتها فالشعر الأبيض أو الرصاصي يتيح استعمال ألوان مختلفة في الملابس تعطى جاذبية أكبر فاللون البنى والأصفر يبدو في الحقيقة جميلا مع بشرة المسنين والألوان والموديلات التي تلفت الانتباه للوجه تساعد على اخفاء مشاكل القوام والتشوهات العضوية.

ملابس الأفراد المعاقين جسدياً

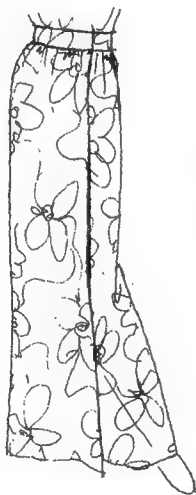
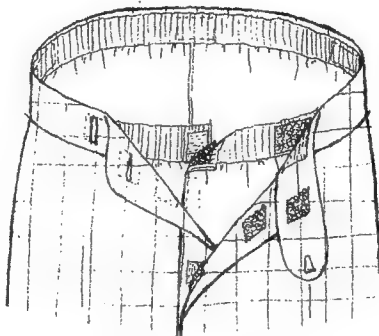
إن عملية تصميم ملابس المعوقين لا تشمل فقط الإعاقات البدنية مثل فقد يد أو ذراع أو شل في أحد الساقين... إلخ ولكن أيضاً تشمل الإعاقات غير البدنية مثل الكسل (الوهن) الإحباط بالإضافة إلى الأجهزة المساعدة مثل الدعامات والعكازات .. إلخ كل هذا يتطلب ملابس تتلائم مع مشاكلهم الخاصة، وإذا كان لدى الفرد المعوق ملابس تتغير بسهولة الارتداء فإنه يستطيع التغلب على حركته المحدودة، واستعادة ثقته بنفسه وفي قدراته وحصوله على الاستقلالية واعتماده على ذاته كما تساعد في أنشطته الأخرى في حياته اليومية.

يمثل تقدير الذات للشخص المعوق جزء ذو أهمية كبيرة من البرنامج الشامل لتأهيل الشخص المعوق، لأن الإحساس بتقدير الذات يمكن أن ينشئ قدرات للتأهيل الجسدي والنفسي. والملابس المناسبة تساعد في تحسين تقدير الذات لدى الشخص المعوق عن طريق الاهتمام بالمظهر ومساعدته في الثقة

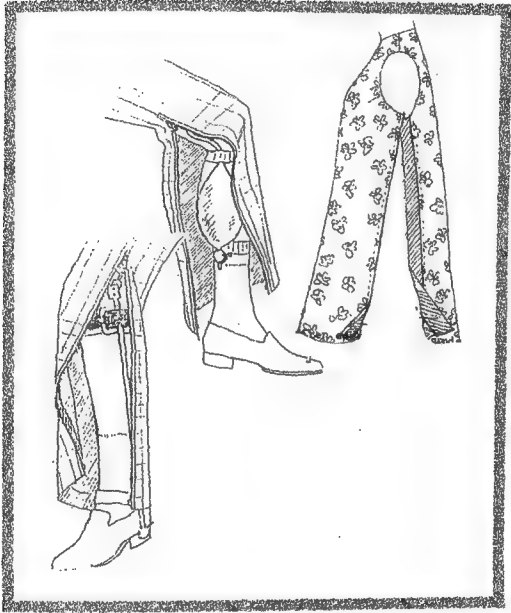




ملابس سهل الارتداء للمعوقين جسدياً



ملايس تسهل الارتداء



ملابس تساعد على الاعتماد على الذات



نماذج من الإعاقات الجسمية

بنفسه. وتوفير ملابس خاصة تسهل عملية الارتداء والخلع وتساعد على الاستقلال والاعتماد على النفس مما يساعد المعوق في عملية التأهيل الجسدى والنفسى.

إن الأشخاص المعوقين يجب أن تتاح لهم فرصة اختيار الملابس التى توفر ليس فقط متطلباتها العملية والوظيفة المحددة والاحتياجات الصحية، ولكن أيضا لتوفى بالمتطلبات النفسية والجمالية. وبناء على ذلك، يجب على مصمم هذه الملابس أن يجتهد فى تقديمها بالمظهر التقليدى، بينما فى نفس الوقت يستفيد من أفضل الغوالق التى تساعد على إكساب الفرد شكل الملبس الجيد لنوع الإعاقة.

توفير هذا المظهر التقليدى لا يعنى أن أى من الصفات العملية للملبس يجب أن يضحي بها وإن العديد من اختيارات التصميم الموجودة والتى يمكن أن تتخذ من خلال أى من هذه الطرق الثلاث وعمل تصميم للزى، عمل تغيرات كثيرة للملبس، عمل أقل التعديلات للملبس حيث أن عمل تصميم للزى، عندما يكون باهظ الثمن، غالبا ما يكون مرضى على أساس أنه يوفى بمتطلبات الفرد (إذا اتبحت الخبرة). الطريقة الثانية عمل معظم التعديلات فى شكل الملابس يكون بأقل تكلفة ولكن يتطلب مقدرة كبيرة على التصميم والبناء اما البديل الأخير وهو عرض أقل التعديلات على الملابس الجاهزة للملبس والتى تكون بالفعل ذات تصميم وشكل مناسب (والتي تساعد الشخص على ارتداؤها بنفسه) والتى تجابة أولويات مؤكدة مثل الراحة والطراز والأسلوب وتتطلب أقل قدر من الوقت وهو مرتدى والأجهزة بجانب أنها توفر للمعوقين أفضل فرصة للقيام بعملية التعديل.

يوجد العديد من الصعاب التى تواجهنا عند اختيار ملابس المعوقين جسديا.

وأن مكان الإعاقة يحدد شكل الملابس وطريقة الارتداء، كما يجب قبل تصميم وتصنيع هذه الملابس التعرف على نوع الإعاقة بالإضافة إلى نوع الحرفة التي يمارسها الفرد، حتى تتناسب الملابس مع كلاهما وتكسب الفرد الراحة والسهولة عند الارتداء والخلع.

إن معظم الأفراد لديهم القدرة والاستقلال في الاهتمام وتلبية احتياجاتهم الشخصية. وفي كل مراحل الحياة فإن الملابس تعزز هذا الإستقلال قدر الإمكان، إن عملية ارتداء وخلع المعوق لملاسه بنفسه تتم ببطء غالباً، وخاصة إذا كانت الإعاقة في الأطراف العليا (الذراعين) وفي مثل هذه الحالات فإن عدد أقل من الملابس يسهل عملية الارتداء . والأزياء المركبة (مشد الصدر) الذي يخلع بسهولة من الأمام يقلل المجهود. وكذلك فإن الفتحات الواسعة الأمامية والتحكم السهل في الأغلاق تسهل عملية الارتداء، وهذا يزيد أيضاً في مساعدة المعوق من قبل آخرين في ارتداء الملابس وراحة الفرد الذي يساعد المعوق يجب أيضاً أن توضع في الاعتبار فكلاً كانت تلك العملية أسهل وأسرع كلما كانت أفضل كما أن الموديلات الواسعة ذات الفتحات الأمامية ومن الجانب تعتبر حلاً عملياً للفرد الذي يضطر إلى ارتداء ملاسه وهو راقد في الفراش. إن أماكن فتحات الملابس للفرد الذي يرتدى ملاسه بنفسه يعتمد إلى حد كبير على توازنه.

إن ملابس المعوقين جسدياً يجب أن تتلائم مع حركاتهم المحدودة، فقد تكون حركة اليد محدودة، أو قد يعجزون عن تحريك الأذرع بطريقة طبيعية، والمعوقين الذين يواجهون مثل هذه المصاعب قد يواجهون بعض المتاعب خاصة في فتحة الظهر والأكماء لأنهم يحتاجون لفتحة كم أكبر لأن حركة الأذرع محدودة لا تمكنهم من إدخال الأذرع بسهولة في الأكمام وأكثر الأكمام

ملائمة هي اكمام الرجلان فهي مناسبة بشرط تتم الخياطة من فتحة العنق وليس من الأكتاف. كذلك قد يكون صعب عليهم احكام غلق العراوى نظرا لحركة يدهم المحدودة يجدون صعوبة فى غلق أو فتح العراوى ويمكن التغلب على هذه المشكلة عن طريق استخدام الشناكل وشرائط اللصق (الفلكرو).

الملابس يجب أن تكون واسعة مرنة بسيطة التصميم خالية من الكرانيش أو الزركشة التي يمكن أن تعلق فى أى شئ وتسبب الحوادث.



خصائص الراحة فى التصميم فى ضوء الأجهزة التعويضية

الأجهزة التعويضية Adaptive Equipment

يعانى بعض الأفراد من فقدان كلى أو جزئى للأحاساس أو الحركة فى أجزاء عديدة من الجسم لهذا فإنهم يستعملوا عادة بعض الأجهزة التعويضية مثل الدعامات Braces والعكازات Crutches لدعم التحكم فى المناطق المصابة لديهم وفى بعض الأحيان قد يحتاجون إلى مقاعد متحركة Wheelchairs بالإضافة إلى الأجهزة التعويضية الأخرى.

ويرجع الاحتياج إلى الأجهزة التعويضية كالدعامات والعكازات إلى الأسباب الآتية:

١) الجروح Injuries

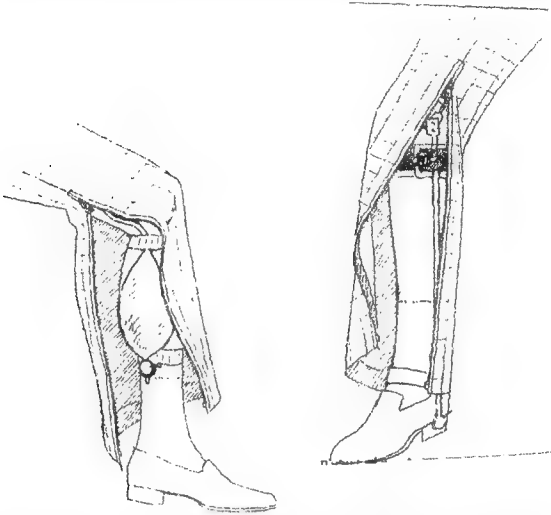
توجد بعض أنواع الجروح قد تؤدى إلى عجز دائم مثل الشلل أو قصور فى جهاز الحركة المتناسقة وفقدان الإحساس.

٢) حالات العجز Disabling conditions

تؤدى الجلطة بالمخ فى الجزء الخاص بالتحكم فى العضلات التى تحرك الأذرع والأيدي والأصابع والأرجل والقدم بالعجز فى جانب واحد من الجسم، ويمكن أن تصبح هذه الأجزاء عاجزة تماماً عن الحركة أو حركة غير طبيعية.

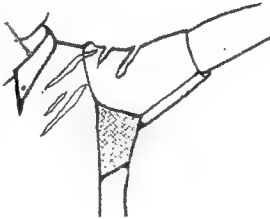
٣) الشلل المخى Cerebral palsy

يعتبر مجموعة من حالات العجز الناتجة عن اضطراب بمراكز التحكم بالمخ. وعادة ما يظهر هذا التلف قبل أو بعد الولادة. حيث تتنوع تلك الحالات بين الأفراد فهى تشمل الشلل والضعف وعدم التناسق فى الحركة. كما يمكن أن تظهر أعراض نوبات مرضية وتشنجات وانخفاض فى القدرة الفكرية والإحساس



نماذج من الإعاقة في الأطراف السفلى

بتر في الثدي يحتاج لنوع معين
من حمالات الصدر



ذراع تعويض يحتاج الى
تصميم ملابس معين

والإدراك بالإضافة إلى تلف حاسة السمع والبصر.

٤) أمراض Diseases

Poliomelitis يشمل شلل الأطفال ومرض الشلل وقد أدى تطور التطعيم إلى انخفاض تأثير المرض لحد كبير.

٥) التيبس المضاعف Multiple sclerosis

التيبس المضاعف وهو مرض مزمن وتشمل أعراضه فقدان التوازن والشلل وفقدان التحكم في المثانة والأمعاء.

يستعمل الأفراد المقاعد المتحركة لبعض الأسباب منها أربعة أنواع من الشلل وترجع إلى عيب خلقى أو مرض ما أو حوادث.

١- الشلل النصفى Hmiplegia

وهو شلل فى جانب واحد من الجسم.

٢- الشلل الثلاثى Triplegia

وهو شلل نصفى مصحوب بشلل فى الذراع أو الأرجل بالجانب الآخر من الجسم.

٣- الكساح paraplegia

هو شلل يصيب النصف السفلى من الجسم

٤- الشلل الرباعى Quadriplegia

وهو شلل كلى أو جزئى للأطراف الأربعة. ويرتدى الشخص بسبب تلك الحالات عكاز للذراع أو للسان بالإضافة إلى الحبس داخل المقعد المتحرك.

وعادة ما يعانى هؤلاء الأفراد من فقدان عضلى للحركة أو حركة بسيطة

وفقدان الإحساس وفقد الإتزان.

الدعامات Braces

مشاكل الأفراد الذين يرتدون الدعامات تنتج من الحركة الجسمانية المحدودة والتي تتضاعف بسبب هذه الدعامات أو (السنادات) . وهذه الدعامات ليست مرهقة فقط ولكنها تسبب احتكاك وضغط دائم على الملابس. ويجب عند تصميم الملابس الأخذ في الاعتبار مقاومة الاحتكاك ومتانة وقوة تحمل الأقمشة بالإضافة إلى تصميم الموديلات التي تسهل عملية وخلع الملابس.

وبالنسبة لدعامات الأرجل لابد من اختيار أثواب معينة ذات مواصفات خاصة. مثل الشورت الواسع، بنطلونات ذات كمر مطاطي وأرجل واسعة، ولحماية الأرجل يرتدى جورب طويل فوق الركبة وتحت هذه الدعامات، ويمكن وضع غطاء على الدعامات لتقليل الاحتكاك بالملابس، كذلك يجب تأمين (الحواف) أطراف الثياب حتى لا تشبك مع الدعامات ويمكن تعديل البنطلونات الجاهزة بإدخال سوستة مكان الخياطة الجانبية بالأرجل التي تستخدم فيها الدعامات.

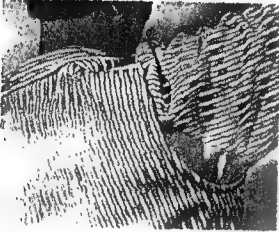
العكازات Crutches

ويوجد منها نوعان عكاز كوع حديد - عكاز أبط زان.

وقد وجد أن هناك ثلاث مشاكل متعلقة بالملابس تظهر بفعل ارتداء العكازات.

- تتعرض الملابس للاحتكاك والشد فيها تحت الإبط.

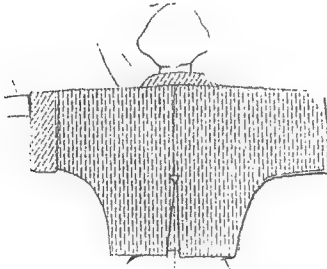
- نظرا لاستعمال الذراعين والأكتاف بصورة زائدة فهذا يتطلب مساحة أكبر في الملابس لتوفير الراحة والحركة.



ملابس مصممة لأكساب الجسم حرية الحركة

- يتسبب استعمال العكاز فى جعل الملابس مشدودة باستمرار على الفرد ويتعذر تثبيت القميص أو البلوزة فى موضعهم الصحيح .
وللتغلب على هذه المشاكل يجب مراعاة :

التقليل من تأثير الاحتكاك عن طريق استخدام بطانة للفقوب من الداخل فى مناطق تحت الأذرع وذلك فى الفستان والبلوزة والقميص بأستعمال قماش يمتص العرق ناعم كالقطن (الفانيلا) . وخطاطة هذا الجزء مرتين على القماش .
وفى الثياب التى لا تحتوى على أكمام يضاف شريط عريض من القماش حول حردة الابط ذلك للمحافظة على حمالة الثديين أو الملابس الداخلية من الظهور .



بلوزة أو قميص يقلل من الاحتكاك

وتساعد الثنيات فى الجزء الخلفى من الإبط على زيادة الراحة وسهولة الحركة أو إضافة وصلات من القماش تتناسق وتنتج من قماش الثوب الأسمى لتثبيت البلوزة أو القميص داخل الجونلة أو البنطلون يمكن استخدام شريط الفلكرو.

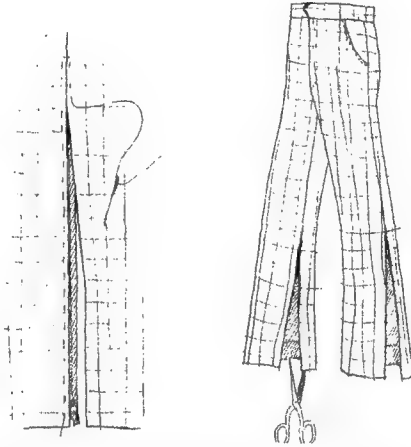
المقاعد المتحركة Wheelchairs

يقضى كثير من الأفراد جزء كبير من حياتهم فوق المقعد المتحرك. ويحرص بعضهم على الاستقلال التام أو الجزئى فى ارتداء ملابسهم بأنفسهم، بينما يعتمد آخرون اعتماداً كلياً على الآخرون فى ارتداء ملابسهم. يحتاج الأفراد الجالسين باستمرار بسبب الإعاقة إلى أشكال مختلفة من الملابس لتوفر لهم الراحة على مدى فترات طويلة، كما يحتاجون إلى خصائص معينة فى التصميم لتسمح لهم بأكثر قدر من الاستقلالية فى أداء الأنشطة اليومية.

ومن أكثر المشاكل الملبسية التى تواجه هذه الفئة هى تآكل أماكن الاحتكاك بين المقعد والملابس كما يساعد الجلوس المتواصل على المقاعد المتحركة على كبر حجم الأرداف، ولذا يجب أن تكون الملابس واسعة فى تلك المنطقة، كما يساعد استخدام المقعد المتحرك على كبر حجم الأكتاف لدى بعض الأفراد.

وفى حالة الأحساس فى الأذرع والساقين تتسبب الملابس الواسعة والانثناءات فى الإحساس بالقلق والضيق وعدم الراحة أثناء الانتقال من وإلى المقعد المتحرك، لذا نفضل استعمال الملابس الخفيفة الملائمة . كما يجب حمايتهم من أخطار الحريق.

لأبد من الاهتمام بتصميم الاكمام فالموديلات ذات الاكمام الرجلان تسمح بحرية الحركة والراحة لأنها توفر وسع كبير فى اعلى الذراع أما الاكمام الطويلة التركيب أو الواسعة جداً من جهة الأساور تعوق الحركة، ويمكن أن تتسخ بالزيت



ملابس تلالم المقاعد المتحركة

بسبب الاحتكاك بالمقعد المتحرك أو يمكن أن تشبك في العمل إن لم يكن الموديل واسع بالقدر الكافى ستبلى الملابس بسهولة وقد وجد أن الفتحات الطويلة فى الخياطة الجانبية للقميص أو البلوزة يسمح باتساع أكبر عند الأرداف.

واستخدام المطاط فى الكمر فى الخلف أو الجانبين على خط الوسط يسهل عملية الارتداء.

فى بعض الأحيان الموديلات التى تلف على الجسم أفضل اختيار لتسهيل عمليات الارتداء والقبول والجيوب ذات أهمية إذ صممت بطريقة تحول دون سقوط الأشياء منها.

لا بد من تشطيب الخياطات الداخلية والخارجية جيداً حتى لا تكون خشنة وتسبب الإزعاج.

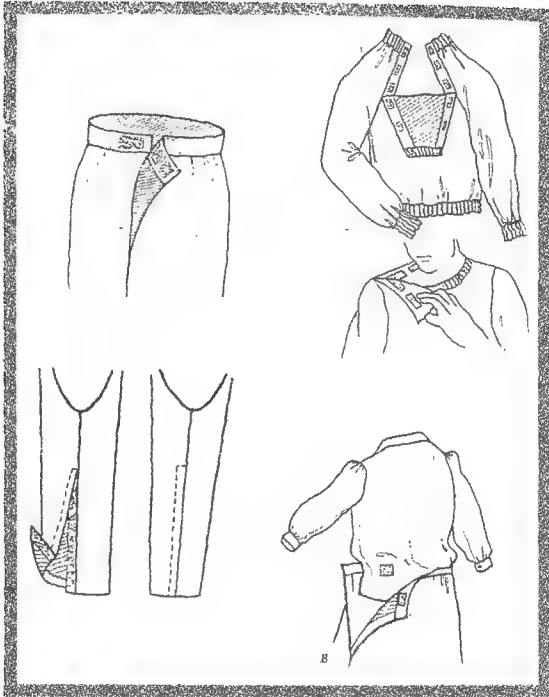
الوسائل المستخدمة فى ملابس الأفراد المعوقين Fastenrs

توجد مجموعة من المثبتات وكذلك وسائل الفتح والغلق التى تسهل عمليات الارتداء والخلع ومنها ما يلى:

١- الشريط اللاصق بالضغط Velcro

الفكره يتكون من شريطين من النايلون أحدهما من خطافات دقيقة والآخر من عرواى وعندما توضع الشرائط معا تمسك الخطافات بالعرواى لكى تعطى غلق محكم وأمن ومع ذلك يمكن فصلها بسهولة بشدها بعيداً عن بعضهما، وتوجد الأشربة فى مختلف الألوان وفى عرض يتراوح ما بين ٣/٤ بوصة إلى ٢ بوصة.

ويمكن استخدام الفلكرو بدلا من الزراير والسوستة أو أى مثبتات أخرى. كما يمكن استخدامه فى صورة أجزاء صغيرة أو كقطع متصلة وإذا زاد طول الأجزاء



نماذج ملابسيه تستخدم الشريط اللاصق

زادت قوة اللصق ولكن سيصعب الضغط على طرفى اللصق بنعومة أو فصلهما بسهولة. وبالرغم من ذلك يعد شريط الفلكرو سهل الاستعمال حيث أن الضغط على طرفى الفلكرو يكون أسهل من ناحية المهارة اليدوية فإنه لا يحتاج إلى دقة أو مدى كبير من الحركة.

وسمك الفلكرو يضيف نوعاً من الصلابة ومقدار معين لحجم فتحة الرداء، وقد يكون غير مناسباً للإستعمال خاصاً فى الأقمشة الرقيقة أو الناعمة، وهذا يجعله أقل جاذبية من المثبتات الأخرى.

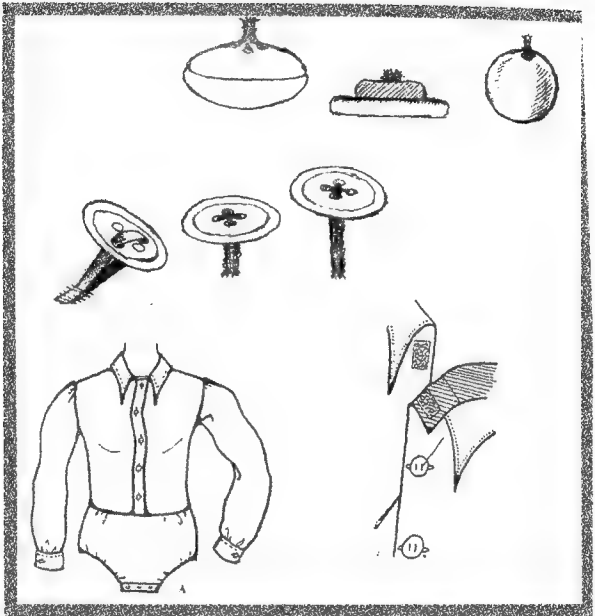
عند غسل الفلكرو لا تحتاج إلى عناية خاصة إلا إنه يجب أن يكون مغلقاً عند الغسيل لأنه يلتقط الزغب مما يضعف من قوة الخطافات والعرواى حيث يتوقف عمل المثبت . ويمكن كى الفلكرو بمكواة دافئة أو تنظيفه على الجاف مع ملاحظة أن زيادة الضغط عليه قد تتلفه.

ويمكن استخدام الفلكرو فى العديد من الأغراض، مثل استخدامه كمثبت للوسط كما يمكن أن تحل محل الأزرار والعرواى ويمكن وضع الفلكرو فى مكان الخياطة برجل البنطلون ، أو فى مرد الفتحة الأمامية أو الخلفية للثوب، أو يمتد الفلكرو فى جزء أو كل الفتحة يمكن إدخاله على الكتف فى التى شيرت.

٢- الأزرار Buttons

يوجد منها العديد من الأنواع والأحجام ولا بد أن تنزلق بسهولة فى العرواى، ولذلك يجب أن تكون كبيرة الحجم إلى حد ما ومميزة لإستعمالها بسهولة، ويوجد عدة طرق لإستعمالها بطريقة أسهل حيث يمكن استعمال عروة طويلة أو صغيرة لتثبيت الأزرار أو استعمال زوج من الأزرار مع كترزار واحد.

وإذا تم خياطة الأزرار على الأساور بواسطة خيط مطاطى (ستيك)



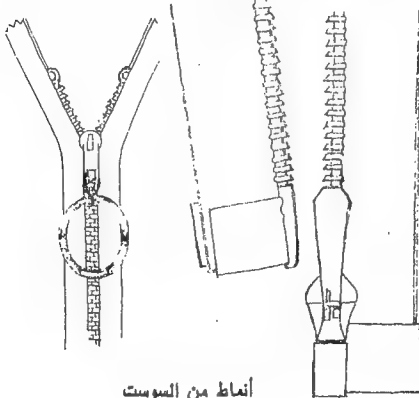
نماذج من الألبان

سننزلق اليد خلال فتحة الأساور بدون الحاجة إلى فك الأزرار، ويمكن أن نستخدم العراوى المطاطية الخارجية «فى شكل عروة خارجية، بدلا من الخيط أو القماش العادى ويتناسب أيضا للخيط المطاطى للأزرار الموجودة فى حردة الرقبة للتي شيرت. ويمكن أن نستبعد نهائيا العراوى وتستبدل بالشريط اللاصق فلكرو.

٣- السوست Zippers

يوجد منها السوست المعدنية أو المصنوعة من النايلون وتعتبر سهلة الإستعمال إذ كانت متاحة للتناول وتعمل فى حالة جيدة من حيث سهولة الإغلاق بأمان وانزلاقها بسهولة ويسر، ويمكن حك سنون السوستة بواسطة شمعة أو قلم رصاص لجعلها تعمل بنعومة وسلامة.

يمكن أن نستخدم فى جانب واحد لـ تى شيرت عند التقاء خط الكتف وحردة الرقبة فى الجزء الأمامى للثياب والتي يصعب ارتدؤها أو ادخال الرأس خلالها.



أنماط من السوست

ويمكن أن تستخدم فى الخياطة الجانبية للبتلونات. وكذلك مع الأكمام
الرجلان لتسهيل خلع الملابس.

لا بد من وضع حلقات بلاستيكية أو معدنية كبيرة لشد المقبض واستعماله
بصورة أسهل حتى يمكن إدخال الأصبع فى الحلقة لشدها عند الفتح والغلق.

٤- الشناكل وعيونها Hooks and eyes

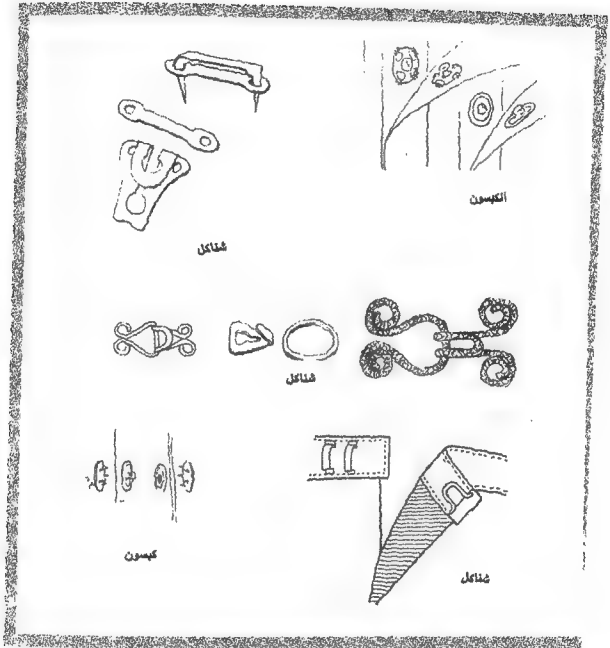
أنه يوجد العديد من أنواع شناكل البتلونات ويتم ربطها على مزلاج بدلا
من العراوى، بعض المزلاج تحتوى على قائمين أو أكثر للضبط بسهولة والسماح
بمزيد من الاتساع والراحة عند الضرورة، ويوجد أيضا أشكال مختلفة من
الشناكل.

والشناكل الضخم مفضل عن الشناكل الصغير الحجم حيث يعطى راحة
وسهولة عند الاستعمال .

٥- الكبسـون Snaps

يوجد فى مختلف الأحجام والأوزان منها الصغير والوسط والكبير وكذلك
الخفيف والثقيل وهو عبارة عن بروز وتجاويف (نقر) يتم تثبيتها بالضغط
وتصنع من النحاس أو الألومنيوم.

عن غوالق الملابس سهولة استعمالها وتفضيلها بين النساء المصابات
بالتهاب المفاصل بهدف تحديد النوع المفضل لديهن من غوالق الملابس
(كالازرار - السوستة velcro والكبسون) عندما توضع كل من الاعتبارات
العملية الوظيفية والمظهرية فى الحسبان وقد وجد أن المظهر التقليدى المحافظ قد
حدد تفضيلهن لكل نوع من أنواع الغوالق درجة أكبر من التى حددتها سهولة
استعمالهن لتلك الغوالق.



بعض أدوات العلق

كما أن أنواع غوالق الملابس يجب وضعها في الاعتبار عند اختيار وعمل التعديلات في ملابس المعوقين (المصابات بالتهاب المفاصل).

الحالة والقوة والألم هي ثلاثة محاور توضع في الاعتبار لكل الحالات الفردية لتوفير ملابس الاحتياجات الخاصة.

العالة : هي حالة الفرد وتوافقه مع نوع الأقمشة لابد أن يتوافق كلاهما مع نوع الإعاقة التي يعاني منها الفرد ففي حالة الإصابة بالشلل تتجنب الأقمشة السميكة الصلبة لأن الحركة تحدث احتكاكاً يسبب كدمات بالجلد لذا يفضل استعمال الأقمشة ذات الاسطح الناعمة، كما أن التصميم يجب أن يتناسب مع حالة الفرد.

الفرد الذي يستعمل دعائم الساق يجب أن يصمم البنطلون بوسع كافي لسهولة الارتداء بالنسبة لخواص الأقمشة فإن المتانة مفصلة على مقاومة الاحتكاك. أو تدعيم مناطق الاحتكاك بنوع خفيف من الأقمشة.

القوة : يختلف عامل القوة لكل معوق من حيث القدرة على التحكم في الأشياء والوظائف الحركية مثل القوة اللازمة لتثبيت الأشياء. والأقمشة العملية لأصحاب القوة الضعيفة يجب أن تكون خفيفة الوزن منسوجة وناعمة. فالفرد المصاب بالشلل قد يبطئ أثناء ارتداء القميص المصنوع (أو تي شيرت) من القطن ولكن القميص المبطن ببطانة زلقة يسهل من هذه العملية.

الفرد المصاب بشلل في الجزء السفلي من الجسم قد يفتقر إلى القوة في أطرافه السفلية ولكن يكون لديه قوة كبيرة في أطرافه العليا تسمح باستخدام اليدين إلى أقصى درجة تسمح بها قدرة العضلات، والأقمشة العملية هي الأقمشة ذات الوزن المتوسط ذات مرونة عالية واليااف ذات متانة عالية. كما تتطلب الحالة التأكيد على بعض أماكن الخياطة في الملابس.

الألم : كجزء من بيئة المعوق لا يجب أن يهمل من قبل مصممي الأزياء، فنحن لا يمكن أن نعالج أو نتخلص من عنصر الألم عن طريق الأزياء ولكن يمكن أن نتجنب المساهمة في زيادة المواقف المؤلمة عند ارتداء الملابس.

المتطلبات التي يجب توافرها في ملابس المعوقين:

لا بد من توافر بعض الشروط الهامة في ملابس المعوقين منها على سبيل المثال:

١- تقليل عدد وحدات الملابس التي يرتديها المعوق، حتى إن البعض رأى أنه يمكن أن تكون ملابس المعوق من قطعة واحدة إذا تتطلب حالة الإعاقة هذا وحتى لا يبذل مجهوداً في ارتدائها أو يحتاج إلى مساعدة غيره بكثرة وخاصة إذا كانت الإعاقة طرفية.

٢- محاولة الاستغناء عن الأكسسوارات أو التقليل منها واللجوء إلى أبسط الطرق سهولة.

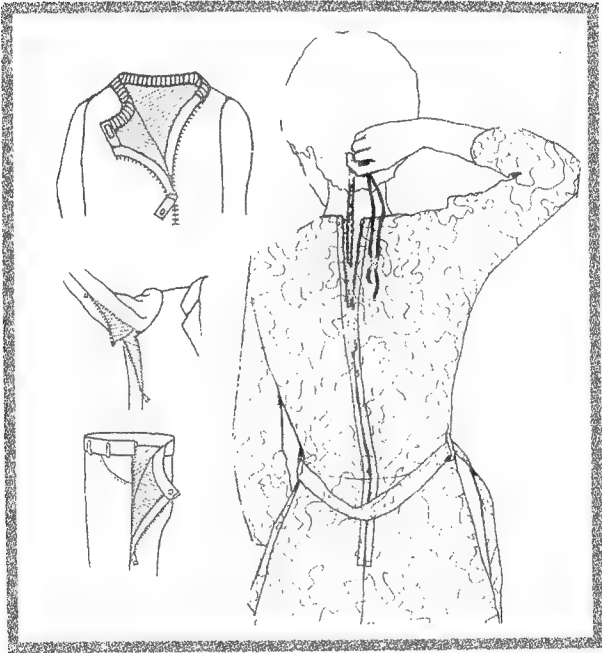
٣- تجنب العراوى الضيقة والأزرار الكبيرة والاعتماد على أنسب الوسائل التي تتناسب مع مقدرة المعوق للاعتماد عليها عند ارتدائه ملابسها وعلى هذا فيعتبر السروست والكبسون والشرائط اللصق هي أنسب الطرق التي تستخدم في الملابس .

٤- يراعى قدر الإمكان أن تكون الفتحات أمامية وليست خلفية.

٥- الفتحات يجب أن تكون واسعة وليست ضيقة.

٦- تتناسب الملابس مع جسم المعوق منعا لزيادة الاحساس بالنقص خاصة إذا صاحب ذلك اتفاق تام مع التصميمات والخطوط.

٧- مراعاة أن تكسب الملابس المعوق قوة الشخصية بما تتضمنه من مراعاتها



أنماط ملابس تناسب أصحاب الإعاقة

لخطوط الموضة كذلك ملائمتها لمكانته الإجتماعية وما تصنيفه عليه من ذوق وإنسجام.

- ٨- يراعى أن تكون ملابس المعوق توفر له حرية وسهولة الحركة.
- ٩- يجب أن تكفل لهم الاعتماد على النفس والشعور بالاستقلالية فى ارتداء الملابس أو خلعها بدون أدنى مساعدة أو بمساعدة بسيطة.
- ١٠- يراعى أن تكون الملابس مقاومة للاتساخ وسهلة العناية بها.
- ١١- أن يكون خط الوسط فضفاض أو بدون خط وسط، تكون مريحة خاصة لمن يحتاجون للجلوس لفترات طويلة.
- ١٢- يجب أن تكون جيدة الصنع نظرا لأنها تتحمل قدرا كبيرا من الاحتكاك.
- ١٣- يجب أن تكون مقاومة للانكماش ومجهزة ضد الاحتراق والكيمائيات حتى توفر عنصر الأمان إذا ما تعرض لحادث طارئ.

ملابس الرياضيين

فى الوقت الحاضر نجد أن كل فرد يمتلك ملابس رياضية من نوع معين ويفضل الأفراد المشترين للملابس الرياضية أن تعطى لهم راحة جسمية وفسيولوجية وهذه الراحة تتمثل فى قدرة أقمشة الملابس الرياضية على الحفاظ على درجة حرارة الجسم ثابتة ولها القدرة على امتصاص العرق من الجسم وتبخيره إلى البيئة الخارجية بالإضافة إلى أكسابها للجسم حرية حركة حتى لا تسبب للفرد الرياضى أى ضيق أثناء ممارسة التمارين الرياضية، هذا بالإضافة إلى عدم تأثيرها على النبض والضغط الدموى لأنه يارتداء ملابس غير مريحة للجسم فأنها بدورها تؤثر على النبض وضغط الدم ودرجة حرارة الجسم، لذا فيجب أن تكون الملابس لها القدرة على إكساب الجسم الراحة الفسيولوجية

بالإضافة إلى أن تكون مناسبة لمقاس الجسم بحيث تستطيع الذراعان والساقان الحركة دون شد أو إعاقة عن الحركة كذلك يجب أن يكون الملابس الرياضى مقاوم للتمزق وذات خيوط حياكة متينة عند مناطق الشد نتيجة لكثرة حركة الرياضى وبالتالي فإن من أهم متطلبات الملابس الرياضى أيضاً أن تكون مقاومة للتمزق.

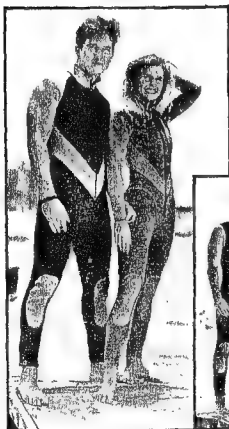
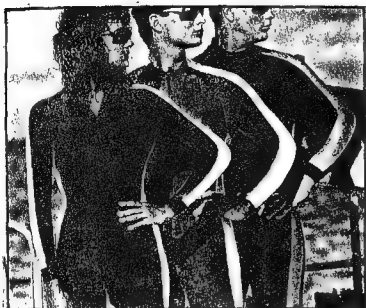
المواصفات الواجب توافرها فى الملابس الرياضية

هناك أنواع كثيرة من الملابس الرياضية فعلى الفرد أن يحسن اختيار الملابس الرياضية تبعاً لنوع نشاطه وكذلك التى تمنحه الراحة الجسمية لذلك يراعى:

١- أن تصمم الملابس الرياضية بحيث تلائم الجسم وتعطى له حرية الحركة. فتصميم ملابس الرياضة فى فصل الصيف يختلف عن تصميمها فى فصل الشتاء فمثلاً فى فصل الشتاء فإن الملابس الرياضية يجب أن تصمم من أقمشة تحمى الجسم من الأمطار والرياح وتعطى الجسم الدفء أيضاً، أما ملابس الصيف فهى فى الغالب يكون تصميمها مناسب للحرارة وأمتصاص العرق.

٢- يفضل أن تكون الألوان السائدة فى الملابس الرياضية من الألوان الفاتحة والبيضاء والخضراء والحمراء والبرتقالى والألوان الزاهية.

٣- يجب أن يتوافر فى الحذاء الرياضى أن يكون مرن من الأمام وله كعب خلفى صلب ليبقى القدم ثابتة وفى وضع مركزى مع وجود بطانة كافية لأمتصاص الصدمات وحماية القدم من الأخطار، كذلك يجب أن يحتوى الحذاء على ٤/١ : ٢/١ بوصة فراغ فوق أصابع القدمين، ويجب أن يكون الحذاء محكم مريح فى الأجزاء الوسطى والخلفية لتحقيق الثبات.



بالإضافة إلى أن تكون مناسبة لمقاس الجسم بحيث تستطيع الذراعان والساقان الحركة دون شد أو إعاقة عن الحركة كذلك يجب أن يكون الملابس الرياضى مقاوم للمزق وذات خيوط حياكة متينة عند مناطق الشد نتيجة لكثرة حركة الرياضى وبالتالي فإن من أهم متطلبات الملابس الرياضى أيضا أن تكون مقاومة للمزق.

المواصفات الواجب توافرها فى الملابس الرياضية

هناك أنواع كثيرة من الملابس الرياضية فعلى الفرد أن يحسن اختيار الملابس الرياضية تبعاً لنوع نشاطه وكذلك التى تمنحه الراحة الجسمية لذلك يراعى:

١- أن تصمم الملابس الرياضية بحيث تلائم الجسم وتعطى له حرية الحركة. فتصميم ملابس الرياضة فى فصل الصيف يختلف عن تصميمها فى فصل الشتاء فمثلاً فى فصل الشتاء فأن الملابس الرياضية يجب أن تصمم من أقمشة تحمى الجسم من الأمطار والرياح وتعطى الجسم الدفء أيضاً، أما ملابس الصيف فهى فى الغالب يكون تصميمها مناسب للحرارة وأمتصاص العرق.

٢- يفضل أن تكون الألوان السائدة فى الملابس الرياضية من الألوان الفاتحة والبيضاء والخضراء والحمراء والبرتقالى والألوان الزاهية.

٣- يجب أن يتوافر فى الحذاء الرياضى أن يكون مرن من الأمام وله كعب خلفى صلب ليبقى القدم ثابتة وفى وضع مركزى مع وجود بطانة كافية لأمتصاص الصدمات وحماية القدم من الأخطار، كذلك يجب أن يحتوى الحذاء على ٤/١ : ٢/١ بوصة فراغ فوق أصابع القدمين، ويجب أن يكون الحذاء محكم مريح فى الأجزاء الوسطى والخلفية لتحقيق الثبات.



بعض الأنماط الملبسية الرياضية

٤- بالنسبة للجوارب فيجب أن تكون من أقمشة مريحة كالقطن والصوف والبولي بروبيلين حتى تمنع حدوث القرح وتمتص العرق.

٥- وعن أنسب الخامات الصالحة للاستخدام في فصل الصيف هي الأقمشة القطنية أو الأقمشة القطنية المخلوطة مع ألياف صناعية نظراً لأحفاظها بميزة الأثلين معاً والتي تتمثل في :

أ - ثبات المقاسات. ب - زيادة المتانة والعمر الاستهلاكى.

ج- سهولة الاستعمال مثل سهولة الغسيل وسرعة الجفاف وقلة أو عدم احتياجها للكي والأحفاظ بالكسرات الدائمة فى الملابس مع الاستعمال.

د - مقاومة الكرمشة : وتساعد هذه الخاصية على الاحتفاظ بمظهر الملابس وعدم تجعدها أثناء الاستعمال.

هـ - المطاطية والمرونة :

وتساعد هذه الخاصية على جعل الملابس مريحة ومضبوطة على الجسم حيث تعطى راحة جسمية ولياقة كما فى الملابس الرياضية.

وتختلف الملابس الرياضية على حسب الأستعمال والاستخدام فهناك ملابس ملائمة للسباحة وهناك ملابس ملائمة للاعب الجولف وملابس ملائمة لرياضة التنس وملابس ملائمة لراكبى الدراجات وملابس ملائمة للألعاب الجمبازية وأخيراً ملابس خاصة برياضات الجرى ومسابقات المارثون.

الشروط الواجب توافرها فى الملابس الرياضية للرياضيات المختلفة

١ - ملابس السباحة :

أن تكون من أقمشة سريعة الجفاف ومطابقة للجسم ويفضل أن تكون من المطاط ولها وزن خفيف ولا يتأثر لونها بالماء المالح أو الكلورين.



نماذج من الملابس الرياضية



ملابس تناسب رياضة السويدى

٢- ملابس ملائمة للاعب الجولف

يجب أن تكون ملابس لاعب الجولف مكونة من فائلة وبنطلون أو فائلة وشورت وتكون الفائلات مصنوعة من القطن أو قماش الجبردين المبردى أو التريكو ذات فتحة الرقبة على شكل حرف (٧) ، ولا تحتوى على أكمام.

وفى الشتاء يرتدى فوق الملابس جاكيت الجولف الرئيسى المصنوع من النايلون ذات السوسة من الأمام.

٣- الملابس الملائمة لرياضة التنس:

يفضل ارتداء فائلة بنصف كم أو كم شديد القصر أو بدون كم على الإطلاق حتى يكون الذراعان فى وضع حر للحركة أثناء لعب التنس. ويفضل أن تكون لها القدرة على امتصاص العرق وذات وزن خفيف. ويرتدى معه الشورت لسهولة حركة الساقان .

٤- ملابس راكب الدراجات :

يهتم هنا بالبنطلونات نظراً لأن غالبية المجهود تكون باستعمال الأرجل. فيجب أن يكون البنطلون منطبق على الساقين بشكل مريح ومحكم، كما أنه يفضل الجاكتات المضادة للريح لحماية الجسم من التهابات الجلد أو فقد سوائل الجسم بدرجة سريعة، أما خوذة الرأس فهى تحمى الرأس من الاصطدام بأى شئ أو التعرض للمخاطر.

٥- ملابس خاصة برياضة الجرى:

يجب تجنب ارتداء ملابس ثقيلة عند الجرى لأنها تعوق الحركة، وتجعل الجسم يفقد كمية كبيرة من السوائل حتى لا يكون الجسم عرضة للأصابة بنزلات البرد بعد إنهاء الرياضة، لذلك يجب أن تتوافر فى الملابس الرياضى

الذى يرتديه الفرد الرياضى خاصية أمتصاص العرق والحفاظ على حرية الحركة حتى يقوم الفرد بأداء أنشطته بأعلى كفاءة.

وتكمن الراحة الفسيولوجية لجسم الرياضى فى أنتقال المواد خلال طبقات الملابس من وإلى البيئة المحيطة بالجسم والتي تتمثل فى :

١- الأتزان الحرارى لدرجة حرارة الجسم.

٢- نفاذية بخار الماء والسوائل والعرق من وإلى الملابس الرياضى.

٣- ديناميكية أمتصاص الرطوبة وبخار الماء خلال الملابس الرياضية.

٤- نفاذية الهواء من وإلى الملابس الرياضية.

٥- تأثير الشحنات الكهربائية المتولدة من الملابس على الراحة الجسمية.

(١) تأثير الأقمشة المستعملة فى الملابس الرياضية على الأتزان الحرارى لدرجة حرارة الجسم :

يتعرض الجسم الإنسانى بصفة دائمة لتغيرات البيئة الخارجية بالإضافة أيضاً إلى زيادة عمليات التبادل الحرارى وكمية الحرارة التى تتولد داخل الجسم نفسه، ويرغم ذلك فإن درجة حرارة الجسم لا تتغير تبعاً لذلك وتظل بصفة دائمة ثابتة نظراً لما لذلك من أهمية للعمليات الحيوية فى الجسم.

وتعتبر عملية تنظيم درجة حرارة الجسم من الأمور الهامة فى مجال الفسيولوجى وبصفة خاصة أثناء أداء التمارين الرياضية أو أى نشاط لفترة طويلة حيث تزيد درجة حرارة الجسم عن ٤٠,٦°م.

لذلك يجب أن تكون أقمشة الملابس الرياضية مصنعة بحيث تعمل على الأتزان الحرارى للجسم حيث تقوم بدور الغلاف الخارجى للجسم. وأن تكون

مصممة على أساس أن التغيير في درجة الحرارة بين الجسم والإنسان والملابس لا تسبب بأى حال من الأحوال الأحساس بعدم الراحة.

(٢) امتصاص العرق خلال الملابس :

أن خاصية نقل رطوبة الجسم إلى الجو الخارجى من الخواص الهامة لأقمشة الملابس الرياضية، وذلك لأن جسم الإنسان له قدرة عالية فى أخراج كمية من العرق بصفة مستمرة وهذه الكمية يجب أن تتبخر بسهولة من سطح الجلد لتعمل على تنظيم درجة حرارة الجسم لتظل ثابتة حتى يشعر الجسم بالراحة سواء فى الجو البارد أو الحار، حيث وجد أن خاصية امتصاص القماش للعرق تؤثر على الشعور بالراحة. لذا يفضل إرتداء أقمشة التريكو المصنوعة من القطن أو القطن المخلوط بألياف صناعية لقدرته على اكساب الجسم الراحة وسهولة العناية. كذلك فإن قدرة القماش فى طرد العرق من الجسم للخارج عن طريق البخار هى التى تسبب الراحة الجسمية.

(٣) تأثير نفاذية الأقمشة للهواء على الراحة الجسمية :

وجد أن نفاذية الهواء تؤثر على راحة الجسم وحمايته من الرطوبة وكذلك فهى لها صلة وثيقة بالخواص الحرارية حيث تؤثر على خواص الدفء لأنسجة الملابس الرياضية المستخدمة فى الأجواء الباردة.

ويرى البعض أن الأقمشة المصنوعة من ألياف صناعية يفضل أن يكون لها نفاذية عالية للهواء حتى تسمح بتبخر العرق من خلالها والعمل على تبريد الجسم وعدم زيادة درجة حرارته وخصوصاً فى الأجواء الحارة. حتى تكسب الجسم الراحة.



ملابس تصلح للرياضة

(٤) تأثير الكهرباء الأستاتيكية المتولدة على الراحة الجسمية:

نجد أن أقل الأقمشة توليداً للشحنان الكهربائية هي الأقمشة المصنعة من ألياف طبيعية حيث تبلغ كمية الشحنات الكهربائية المتولدة منه (٥٠ فولت) في حين أنها تبلغ في الأقمشة الصناعية إلى (١٠٥٠ فولت) وهذه الكمية الكبيرة المتولدة من الأقمشة الصناعية تؤثر على شعور مرتديها للراحة وتشعره بعدم الراحة الجسمية لألتصاقها بالجسم واحتكاكها بسطح الجلد.

لذلك يفضل في أقمشة الملابس الرياضية أن تكون مصنعة من أقمشة منعدمة توليد الكهرباء الأستاتيكية أو قليلة كالقطن.

ملابس الحماية من المواد الكيماوية

لا يوجد مجال صناعة معين لا تدخل فيه المواد الكيماوية بصورة مباشرة أو غير مباشرة، لذا نجد أن العاملون في مثل هذه الأماكن يتعرضون للكثير من المخاطر الكيماوية المختلفة وتتواجد المواد الكيماوية في هذه الأماكن على هيئة مواد سائلة أو تنتشر في الجو على هيئة أتربة أو أبخرة أو غازات وتختلف المواد الكيماوية في تأثيرها على الجسم تبعاً لطبيعتها الكيماوية ونشاطها ودرجة تركيزها.

مفهوم الحماية من المواد الكيماوية :

هو قدرة المنسوج على مقاومة مرور المادة الكيماوية خلاله وبصورة تجعل الإنسان آمناً تماماً من مختلف أضرار المادة الكيماوية حسب اختلاف التركيز للمادة وطول فترة التعرض لها، وخواص المادة الكيماوية التي أهمها الاختراق - النفاذية - الإبتلال.

١- الاختراق : إن المقصود باختراق المادة الكيماوية للملابس هو إنسياب

تلك المادة خلال نسيج غير متجانس ويسمح بمرور الهواء خلال ثغوره.

٢- اللفافية : إن المقصود بنفذية المواد الكيميائية خلال الملابس هي العملية التي تتحرك بواسطتها المادة الكيميائية خلال نسيج الملابس على المستوى الجزئى.

٣- الابتلال : يشير مفهوم الابتلال إلى انتشار سائل أو غاز فوق سطح صلب بصورة تجعل زاوية التماس بين كل قطرة من قطرات السائل عند حالة الإنزنان ذات قيمة صفرية.

المخاطر الكيماوية التي يتعرض لها العاملون

وتتم المخاطر الكيماوية من حيث الوسيلة التي يتعرض عن طريقها العاملون لهذه المخاطر إلى الأقسام الرئيسية الآتية :

١- إتصال المواد السائلة بأجزاء الجسم

ويكون اتصالها بالجسم فى هذه الحالة كالاتى :

أ - تداول الكيماويات والمواد يدويا سواء عند نقلها أو حملها أو خلطها مما يؤدي إلى التهاب اليدين أو نفاذها إلى داخل الجسم .

ب - انسكاب الكيماويات السائلة والمحاليل على أجزاء الجسم عند نقلها أو صبها أو غير ذلك من العمليات وأكبر أجزاء الجسم تعرضاً هي القدمين والجذع .

ج - رذاذ هذه المواد - حيث يتعرض للإصابة بها كل أجزاء الجسم وأخطر هذه التعرضات هي العينين والوجه واليدين .

٢- تلوث جو العمل بالمادة الكيماوية

ويكون ذلك بانتشار المادة الكيماوية على هيئة أتربة أو غازات أو أبخرة

وتؤثر على الجسم بإحدى الطرق الآتية:

- أ - الإلتهابات الموضعية فى الجلد والأغشية المخاطية التى تتصل بها.
- ب - عن طريق استنشاقها مع هواء الشهيق، مما يؤدى إلى التهابات الرئتين أو امتصاصها عن طريق الرئتين.
- ج - إن تؤثر على الرئتين والجلد معا.

* وسائل الوقاية من الإتصال المباشر بالكيماويات

تختلف أنواع الملابس الوقاية المستخدمة من الكيماويات تبعاً لطبيعة التعرض وأجزاء الجسم المعرضة لها.

- أ - تتعرض الأيدي من تداول الكيماويات لمخاطرها ويمكن وقاية الأيدي بالقفازات الواقية وتضع هذه القفازات من المطاط الطبيعى أو الصناعى أو البلاستيك كما فى الشكل



قفازات تحمى الأيدي

وذلك تبعاً للمادة الكيميائية المتداولة بشرط إلا تؤثر على المطاط الطبيعي أو تتفاعل معه، فيستخدم المطاط الصناعي في الوقاية منها.
وتصمم القفازات بحيث تمتد إلى أعلى الذراع بحيث لا تترك مسافة عادية بين حافتها العليا وبين نهاية كم الملابس.

ب - إنسكاب المواد الكيميائية : يتعرض القدمان والجذع أكثر من غيرهما لمخاطر إنسكاب المواد الكيميائية.

حماية الأرجل

يستخدم لحماية الأرجل أحذية من نوع المطاط لا تتأثر بالمادة الكيميائية المطلوب الوقاية منها وتكون هذه الأحذية ذات رقبة طويلة (الترلك).

ويراعى أن تدخل بحافتها تحت المريلة التي يرتديها العامل وذلك حتى لا تتسرب السوائل إلى داخل الحذاء عند انزلاقها على سطح المريلة كما في الشكل .



أحذية بون ، ترلك ،

حماية الجذع :

وتستخدم لذلك المرايل المطاط الطويلة ويجب أن تغطي الجسم تماماً وتمتد لتغطي الجزء العلوى من الحذاء أو تصل إلى ما بعد نهاية رقبة أو حافز التزلج.

رزاز المواد الكيماوية والحرائق

تتعرض كل أجزاء الجسم لمخاطر الطرشة وتكون وقاية الأرجل والجذع منها بنفس وسائل الوقاية من الإنسكاب أما أخطر أجزاء الجسم تأثراً بمخاطر الطرشة فهي الوجه والعينين.

أ - وقاية الوجه :

يمكن استخدام ما يسمى الحجاب الواقى المصنوع من البلاستيك الشفاف الذى لا يتفاعل مع المادة الكيماوية المطلوب الوقاية منها وتصمم بحيث تغطي الوجه تماماً وتتصل من أعلى بشريط أو حزام يحيط بالرأس ويراعى أن يدرّب العمال على خلع الحجاب الواقى بإزاحة الجزء الخلفى من الشريط إلى أعلى حتى يسقط الحجاب على الصدر

ب - وقاية العينين :

تستخدم نظارات خاصة من النوع الكابس تحتوى على فتحات للتهوية على الجانبين.

جـ - وقاية الجسم :

تستخدم للوقاية المرايل - الأحذية - القفازات ، ويجب الالتزام بترتيب معين عند خلع الملابس بعد تلوثها بالمادة الكيماوية وذلك حتى لا تتساقط المواد الضارة التى لوثت الملابس على أحد الأعضاء الخاصة بالجسم كالعين أو الوجه ثم الاستحمام أو غسل الأيدي بالماء والصابون.



ملايس تحمي الرأس والجذع

* وسائل الوقاية من المواد الكيميائية المنتشرة فى الجو

تختلف أدوات أو مهمات الوقاية المستخدمة للوقاية من هذه المواد تبعاً لطبيعتها ودرجة تركيزها فى جو العمل ويمكن تقسيمها إلى :

(أ) الأتربة وتستخدم الأقنعة المرشحة للوقاية من مخاطرها.

(ب) الغازات والإبخرة وتستخدم أقنعة خاصة الغازات فى الوقاية من مخاطرها

(ج) التعرضات الخطيرة مثل :

- ١- التركيزات العالية من الأتربة أو الغازات.
 - ٢- المواد الخطيرة التى تؤثر على الرئتين والجلد معاً.
 - ٣- انتشار الغازات الخائفة وحالات نقص الأكسجين فى الهواء.
- يستخدم فى هذه الحالات أجهزة التنفس المختلفة.



أولا : الوقاية من الأتربة فى جو العمل :

الأقنعة المرشحة: ويتركب القناع من: قناع مطاطى محكم على الوجه يتصل بعلبة معدنية تحتوى على قرص من اللباد أو القطن لترشيح الهواء المار بها من الأتربة العالقة.

وتستخدم الأقنعة المرشحة فى الوقاية من الأتربة ويشترط لصلاحياتها.

١- درجة المقاومة لمرور هواء الشهيق :

يجب الا تزيد مقاومة الجهاز بأى حال عما يعادل ٥ مليمتر من المائة وذلك لمرور كمية من الهواء تبلغ ٨٥ لترا فى الدقيقة ولذا فيجب العناية بتخفيض مقاومة الجهاز عن ذلك كثيرا عند بدء استخدامه حيث ترتفع المقاومة مع الاستعمال ولضمان ذلك يتم زيادة مساحة المرشح المنفذ للهواء.

٢- احكام القناع على الوجه :

عندما تكون الأتربة المنتشرة ذات تأثير على العين يجب أن يكون الجهاز محكم الالتصاق على الوجه بحيث لا يسمح بنفاز الهواء من أماكن اتصال الجهاز بالوجه ولذا فلا بد للهواء المستنشق من المرور خلال المرشح وللتأكد من احكام القناع يجب تجربته قبل الدخول إلى الأماكن الملوثة وذلك كما يلى :

أ - يلبس القناع وتشد الأربطة جيدا على الرأس.

ب- يفحص الجهاز للتأكد من عدم وجود انحناءات أو التواءات فى وجه القناع.

ج - يلاحظ درجة مقاومة الجهاز للتنفس .

د - يقلل المرشح بحيث لا يسمح بدخول الهواء خلاله ثم يأخذ شهيق حتى يلتصق القناع بوجه العامل ولا يعود للانتفاخ إلا بعد ترك هواء الزفير يخرج أو فتح المرشح .

٣- حساسية المرشح :

يختلف تصميم المرشح بحسب دقة وخطورة ونوع الأتربة التي يصمم الجهاز للوقاية منها .

ويمكن تقسيم المرشحات عموما إلى ثلاثة أنواع رئيسية تبعا لدرجة نفاذها أو أحجام جسيمات الأتربة المطلوب الوقاية منها .

أ - الأتربة الدقيقة أو المسببة للتليف مثل السليكا .

ب - الأتربة السامة مثل أتربة الرصاص والزرنيخ .

ج- الأدخنة مثل أدخنة المعادن بعد تكتفها من الحالة الغازية إلى الحالة السائلة .



ثانيا : الوقاية من الغازات والأبخرة :

أقنعة امتصاص الغازات والابخرة:

ويعتمد هذا النوع من الأجهزة على امتصاص الغازات الضارة قبل دخولها مع هواء الشهيق إلى الرئتين وذلك بإمرارها خلال مادة كيميائية تتفاعل معها وتحتجزها .

ويتركب الجهاز من الأجزاء الآتية:

أ - قناع يوضع باحكام على الوجه .

ب - علبه تحتوى على المادة الكيماوية اللازمة للفاعل .

ج - أنبوبة من المطاط توصل بينهما .

ولا توجد مادة كيماوية تقى من كل أنواع الغازات لذا يجب إختيار الجهاز المناسب لنوع التعرض أو الغاز المطلوب الوقاية منه وتختلف فترة صلاحية الجهاز تبعا لعدد من العوامل أهمها:

- كمية المادة الكيماوية التى يحتوى عليها الجهاز وخاصيتها من حيث استعدادها لإمتصاص قدر معين من الغاز أو البخار حتى تصل إلى درجة التشبع .

- نسبة تواجد الغاز فى الهواء وتصلح هذه الأقنعة لوقاية العاملين من الغازات التى لا تزيد نسبتها عن ٢ % فى الهواء وقد تصلح لنسبة تعادل ٣ % فى حالة الأمونيا أما إذا زادت درجات التركيز عن ذلك فيجب استعمال أجهزة التنفس .

ثالثا : التعرضات الخطيرة:

وهى التعرضات التى تستلزم بالضرورة استخدام أجهزة التنفس وأهم هذه التعرضات هى :

(أ) حالات ارتفاع نسبة الغازات والأتربة مما لا يمكن معه الوقاية بأقنعة الترشيح أو أقنعة الغازات .

(ب) حالات نقص الاكسجين أو الهواء أو انتشار بخار يؤدى إلى حدوث الاختناق نتيجة لاحتلاله محل اكسجين الهواء .

(ج) الحالات التي يتعرض فيها العاملون لمادة تؤثر على الجهاز التنفسي كما يستطيع الجسم امتصاصها عن طريق الجلد.

توفير الهواء الصالح للتنفس

تهدف هذه الأجهزة إلى حماية العاملين حماية كاملة من المخاطر التي يتعرض لها الجهاز التنفسي نتيجة لإنتشار أى غاز من الغازات فى جو العمل بنسبة خطيرة ونظرا لقلة مقاومة هذه الأجهزة لمرور الهواء فيمكن أن تستخدم لفترات زمنية طويلة أو حتى طوال فترة وريدية عمل كاملة.

ويتركب الجهاز من قناع محكم على الوجه يتصل بأنبوبة يدفع خلالها الهواء النقي إلى الداخل بواسطة مروحة أو عن طريق مكبس لضغط الهواء ويجب أن يكون الهواء خاليا من الشوائب وخاصة غاز أكسيد الكربون وذلك لأنه لا يتميز براحة معينة وذلك باختيار مصدر للهواء بعيدا عن التلوث بهذا الغاز أو غيره.

ويجب أن تكون المراوح وأجهزة الدفع من الأنواع التي لا تتطلب تشحيما داخليا لأن تحلل الشمع يؤدي إلى تصاعد أول أكسيد الكربون أو أبخرة زيت التزيت ويستحسن أن تزود الأنابيب بجهاز خاص لاكتشاف أى آثار للغاز أو الزيت فى الهواء، كما يجب تنظيم درجة الحرارة والرطوبة للهواء وذلك بإمراره خلال منظم للحرارة مزود بترموتر حساس لاكتشاف أى ارتفاع فى درجة حرارته.

كما يجب مراعاة ألا تكون الأنابيب المستعملة لتوصيل الهواء معرقة للعامل أو أن تسبب له ضيقا أو تحد من حركته وألا تكون الأنابيب طويلة بطريقة غير عملية.

الخصائص المتعلقة بالخامة المستخدمة كملايس للحماية من الكيماويات تؤثر الخصائص المتعلقة بالخامة فى قبول أو رفض الأفراد لإرتداء ملايس الحماية فهى تحدد هذه الخصائص بمدى مقاومة الأقمشة لنفاذية المواد الكيماائية، وتعتبر نوع الخامة النسجية، وسمك المنسوج، ومقاومته للتمزق، ومسامية المنسوج، وعدد طبقات المنسوج، والتجهيز ضد الماء، وملاءمة التصميم الملبسى من أهم تلك الخصائص.

نوع الخامة النسجية

تختلف الخامات النسجية بعضها عن الأخرى فى سرعة ترسيب المادة الكيماوية حيث وجد أن هناك إختلافات بين أقمشة القطن والصوف والألياف الصناعية والجوت والجلد فى سرعة ترسيب ثانى أكسيد الكبريت خلاله ومنسوج الجلد هو أكثر الأقمشة سرعة فى ترسيب ثانى أكسيد الكبريت، أقل الخامات هى النايلون (٠,٠٠٧).

سمك المنسوج

أن هناك علاقة عكسية خطية بين السمك ومعدل التغير فى حجم المنسوج كنتيجة لنفاذية المركبات الكيماائية.

مقاومة التمزق للخامة النسجية

إن إنخفاض مقاومة التمزق للخامة النسجية المستخدمة فى التغطية من شأنها زيادة إختراق المواد الكيماائية للخامة، وإن إختلف مقدار هذا الإنخفاض بين خامات وأخرى.

مسامية النسيج

كلما زادت مسامية النسيج كلما إنخفضت مقاومته لمرور المادة الكيماائية

خاصة الأيروسولات خلاله.

عدد طبقات المنسوج

إن زيادة عدد طبقات الأقمشة المستخدمة في الحماية ضد الكيماويات عند طبقة واحد إلى طبقتين منها قد أدى إلى ارتفاع مقدار زمن النفاذية.

تأثير تجهيز الأقمشة ضد الماء على زمن النفاذية

وجد أن تأثير تجهيز المنسوج لزمن النفاذية أن زمن النفاذية في حالة استخدام الأقمشة Repellent الطاردة المعالجة ضد إمتصاص السوائل يكون أعلى منه في حالة استخدام الأقمشة من النوع المحتفظة بالسوائل Wicking Fabric

ملامحة التصميم الملبسى

يؤثر نوع التصميم الملبسى لملابس الحماية ومكملاتها على تقبل الفرد لتلك الملابس وذلك لتأثيره على العوامل الفسيولوجية المختلفة له.

إن الاختيار الملبسى السليم لملابس الحماية سواء للمقاس الملائم أو مكملات الزى أو نوع الموديل المناسب لظروف العمل يعتبر ضرورياً لتوفير الأمان الكافى للعاملين، فعلى سبيل المثال فإذا كانت هذه الملابس ضيقة فإن هذا يجعلها عرضة للتمزق عند الحركة أثناء العمل مما يتسبب في نفاذية المادة الكيميائية من خلال المناطق الممزقة، كما يتسبب في تقييد حرية حركة العامل عند أدائه لمهام عمله، أما إذا ما كانت واسعة أكثر من اللازم فإن هذا يحد من سهولة المرور داخل الفتحات والممرات الضيقة أو تكون عرضة للتعلق والإحتكاك بالأشياء المختلفة.

تأثير عمليات الغسيل

تؤدى عملية الغسيل إلى حدوث انخفاض في معدل نفاذية المبيدات خلال

الأنسجة.

ويسفر انخفاض زمن النفاذية بعد الغسيل بأن غسيل العينات بالمنظفات الصناعية يفشل فى إزالة المادة الكيميائية تماماً من داخل البوليمر Polymr Matrix بصورة كاملة، مما يؤدي إلى بقاء جزء منه داخل العينة بعد غسلها ويسبب هذا سرعة مرور أى كمية أخرى جديدة منه قد تتعرض لها العينات بعد غسلها.

ومن جهة أخرى فإن نجاح عملية الغسيل فى إزالة المركب الكيميائى تماماً من عينة المنسوج تؤدي إلى عدم حدوث أختلاف فى زمن النفاذية خلالها قبل وبعد الغسيل، كما يمكن تفسير حدوث زيادة فى زمن نفاذية المركبات الكيميائية بعد الغسيل إلى خلل العينة من المواد الغريبة المضافة إلى البوليمر والتي تضعف من مقاومتها للكيماريات.

ومن جهة أخرى فإن استعمال Thermal Dentamination (التطهير الحرارى) يعتبر أفضل الوسائل فى إزالة المواد الكيميائية من داخل البوليمر.

وتوجد عدة قواعد هامة يجب مراعاتها عند غسيل الملابس الملوثة بالمادة الكيميائية لمنع تحولها إلى مصدر تلوث للفرد منها :

- ١- ضرورة غسيل الملابس الملوثة منفردة .
- ٢- ضرورة غسلها فى إناء خاص بها .
- ٣- ضرورة حفظ الملابس قبل وبعد غسلها منفردة .
- ٤- ضرورة تجفيفها بتعريضها للهواء والشمس .

الترتيب الواجب اتباعه عند خلع الملابس

بعد ثلوث الملابس بالمادة الكيماوية يجب اتباع الترتيب الاتى عند خلعها:

- ١- خلع الحذاء
 - ٢- خلع الجاكت أو المريلة
 - ٣- خلع القبعة
 - ٤- خلع القفاز
 - ٥- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون.
 - ٦- خلع القناع أو حجاب الوجه أو النظارات.
 - ٧- غسل الوجه بالماء والصابون وذلك إذا لم تتوافر بالمكان إمكانية الإستحمام.
- يتبع الترتيب السابق عند خلع الملابس الملوثة حتى لا يتساقط المواد الضارة التى لوثت الملابس على أحد أعضاء الجسم الحساسة كالعين أو الوجه.
- وياتباع الترتيب السابق فى خلع الملابس الملوثة أصبحت أجزاء الجسم فى مأمن من الأضرار.

بعد الوظائف الأخرى التى تتطلب ملابس خاصة أثناء تأديهِ عملهم

- رجال الجيش
- رجال الأطفال
- رجال الصرف الصحى
- رجال الطب والتمريض والأسعاف
- الطيارين
- عمال المناجم



ملايس رجال أطفاء الحرايق



المدافع مختلفة من ملابس الحماية

الفصل العاشر

العناية الشخصية

العناية بالبشرة

هناك العديد من السمات الشخصية والخلقية التي تفضل الكثير من السيدات أن تمتلكها منها العينان الواسعتان والأنف ذات الشكل الدقيق والأذن الصغيرة التي تناسب شكل الوجه ولكن امتلاك المرأة مثل هذه السمات الخلقية لا يجب أن يعطيها الشعور بالغرور تجاه جمالها فمثل هذه الأشياء ليس لك دخل في تشكيلها فهي محددة قبل أن تولد، ومن السهل أن تقبلى كل ما حباكى به الله إذا شعرتى نحوه بالرضا. فهناك بعض الأشخاص يشعرون بالرضا عما يملكون ما يعطيه الأحساس بالجمال، كما أن هناك بعض الأشخاص الذين يفضلون التغيير في مظهرهم حتى وإن كانوا على قدر من الوسامة والجمال حيث يفضلوا الظهور بمظهر حسن. فليس من الضروري أن يولد الإنسان بمظهر حسن حتى يظهر عليه ولكن يمكن أن يسعى وراءه.

فكما هو معروف فإن مظهرك يؤثر ويعكس كل شئ عنك - الحالة النفسية والمزاجية لك وللمحيطين بك فى العمل وكذلك الأصدقاء.

وإذا أدركت أنك جميلة فسوف تشعرى بالسعادة والرضا ولا تنشغلى بالتفكير فى كيفية أن تكونى جميلة وسوف تنشغلين بالتفكير فى أشياء أخرى. منها العناية بنفسك ومظهرك لمحاولة أظهار ذلك الجمال .

ولا يكفى أن تشعرى أنك جميلة أو تظهرى ذلك الجمال حتى تبدين فى أحسن صورة، فإن كل هذا يمكن أن يفقد قيمته دون الإهتمام بالنظافة

الشخصية، فالاستحمام يحفظ مسام الجلد مفتوحة مما يمنع من ظهور الحبوب على البشرة إذا كانت مسام الجلد مغلقة. أما طريقة الاستحمام فهي إختيار شخصى يختلف من شخص لآخر طبقاً لنوع البشرة.

العناية بالبشرة

أقر الأطباء أن الأنفعالات التي يتعرض لها الإنسان ذات تأثير على خواص الوجه أكثر من تأثير الطعام عليها فعند التعرض لموجة من القلق قبل الإمتحانات مثلاً فإن ذلك له تأثيره على خواص البشرة. ولا يتشابه شخصان فى نوع البشرة تماماً ولذلك يجب أن تتعرفى على الطريقة المثلى لمعاملة بشرتك فما يصلح لبشرة أى شخص قد لا يصلح لمعاملة بشرتك وقد يضرها ويعرضك لمآعب لا تنتهى بسهولة حيث أن متاعب البشرة غير سهلة العلاج الطبى.

وتوجد ثلاثة أنواع من البشرة بصفة عامة فهي دهنية أو جافة أو عادية وبمعرفتك لنوع بشرتك تسهل العناية بها.

العناية بالبشرة الدهنية :

تتميز البشرة الدهنية لمعظم المراهقين بأن الغدد تقوم بإفراز الدهن بكمية أكثر من اللازم على سطح الجلد، ويمكن تحديد نوع البشرة على أنها دهنية عند تواجد منطقة من القشور حول منطقة الأنف وهذه القشور عبارة عن قطرات من الدهن الزائد جف عندما تعرض للهواء كما يتسبب الدهن الزائد على سطح الجلد فى لمعانه خاصة فى منطقة الجبهة والأنف والذقن خاصة بعد الأغتسال وقد تؤدى هذه الافرازات الدهنية إلى ظهور بعض البثور ذات الرؤوس السوداء حول منطقة الأنف والذقن حيث أن وجود الافرازات الدهنية على الجلد تقوم بسد المسام فتسبب المسام المغلقة بعض البثور ذات الرؤوس البيضاء وأخرى برؤوس

سوداء ولذلك يجب إزالة الدهن الزائد من وقت لآخر لتجنب ظهور مثل هذه المشكلات.

ويمكن إزالة الدهن الزائد عن طريق غسل الوجه عدة مرات يومياً باستخدام صابون خاص بالبشرة الدهنية، مصنوعة من دهون نباتية بدلاً من الدهون الصناعية أو الحيوانية حيث يتم تدليك الوجه في حركة دائرية ثم يشطف أولاً باستخدام الماء الدافئ ثم يشطف بماء بارد حيث يعمل على غلق المسام كما يمكن استعمال مادة قابضة تساعدك على تضيق المسام. كما يمكن استخدام مادة مطهرة مرتين أسبوعياً إذا لزم الأمر ليساعد على إزالة البثور وإذا أدى استخدام المطهر إلى ظهور التهابات بالجلد يجب تقليل عدد مرات استخدام المطهر.

العناية بالبشرة الجافة :

لا تميز البشرة الجافة الكثير من المشاكل في سن المراهقة حتى سن العشرين ولكن قد تظهر علامات جفاف البشرة على بعض المراهقات كما تظهر على بعض الشباب الذين يحلقون ذقونهم في سن صغيرة، ومن مظاهر جفاف البشرة هو ظهور بعض القشور على جلد الوجه. وترجع مشكلة البشرة الجافة لعدم توفر كمية من الدهن الطبيعي بالبشرة يساعدها على الاحتفاظ بطراوتها فتظهر المشكلة الأساسية وهي مدى إمكانية استعادة النضارة للبشرة الجافة خاصة بعد الاغتسال .

كما أن نظافة البشرة هي العامل الرئيسي لمظهرها الجيد فيجب غسلها مرتين يومياً على الأقل كما أن استعمال الصابون المناسب للبشرة الجافة أو استعمال دهاناً مطهراً يساعد على تقوية الجلد كما يساعد على إزالة القشور والأثرية من سطح البشرة. كما أن استعمال الغسول في الصباح أو المساء

وتنظيف البشرة مع استخدام طبقة رقيقة من دهن غنى بالدهن ٢٠-٣٠ دقيقة يساعد على ظهور البشرة بصورة جيدة.

العناية بالبشرة العادية :

تحتوى البشرة العادية على دهن فى منطقة حرف (T) كما فى الشكل وتكون مناطق الجبهة والأنف والذقن دهنية أما الجزء الباقى من الوجه فيكون جافاً ويمكن إجراء تجربة للحكم على نوع البشرة بعد التعرف على :-

حب الشباب :

يواجه معظم الشباب فى سن المراهقة مشاكل عديدة خاصة مشاكل البشرة التى تظهر فى سن الثالثة عشر وتنخفض قبل سن العشرين حيث يظهر الطفح الجلدى الذى يعرف بحب الشباب الذى يؤثر على جلد البشرة وبالتالي تنعكس على نفسية هؤلاء الشباب عند عمل مقطع عرضى فى جلد الإنسان يظهر مكون من ثلاثة طبقات وهى :

١- البشرة : وهى الطبقة الخارجية الظاهرة وتموت هذه الخلايا وتحل محلها خلايا جديدة، ولذلك يجب العناية بالبشرة للتخلص من الخلايا المتحللة التى تظهر فى صورة حراشيف على سطح الجلد، كما تحتوى طبقة البشرة على الصبغة والمادة الملونة التى تمنح البشرة لونها وحيويتها.

٢- الأدمة : وهى مصدر نمو الجلد الجديد وهو عبارة عن نسيج مرن يسمح للجلد بالتمدد كما تحتوى على الأعصاب والأوعية الدموية.

أما النسيج التالى فهو عبارة عن وسادة من الخلايا الدهنية تتخللها الأوردة والشرايين كما تتواجد الغدد الدهنية والعرقية وقنوات الشعر فى المستوى الداخلى للجلد ويحيط بقنوات انبات الشعر مجموعة من الأعصاب والأوعية الدموية

الإفراز الجلدى الذي يعطى للجلد بريقه ولمعانه العادى يلعب دوراً أساسياً فى قدرة الجلد على مقاومة الالتهابات الجلدية الناتجة عن العدوى والميكروبات والبكتريا الضارة .

هذا الإفراز يخرج من فتحات خاصة موجودة على سطح الجلد وهى الفتحات التى يخرج منها الشعر أيضاً .

فإذا حدث إنسداد فى هذه الفتحات يظهر : حب الشباب . وحتى الآن مازال سبب انسداد هذه الفتحات غير واضح .. ولكن وجد أنه يرتبط بعدة عوامل : منها العوامل النفسية والهرمونية والاستعداد العائلى والوراثى .

وفى هذه الحالة تنتفخ الغدد الدهنية وتظهر كحبوب بيضاء تحت الجلد .. وهو مايسمى بالحبوب البيضاء .

بعض هذه الرؤوس قد ينفث ويظهر على سطح الجلد .. فإذا حدث ذلك فإنها تتحول الى رؤوس سوداء بسبب تعرضها للجو وتأثير البكتريا .



والخلايا الدهنية التي تعمل معاً في نظام معقد وعقد حدوث أى خلل فى ذلك النظام فإن ذلك يؤدى إلى ظهور حب الشباب.

وقد أشار الأطباء إلى أن من عوامل ظهور حب الشباب هى الوراثة فقد يرث الإنسان الاستعداد للأصابة بحب الشباب تماماً كما يرث لون العينين أو شكل الأنف وذلك عندما يرث الغدد الدهنية النشطة، كما أن البشرة الحساسة معرضة للأصابة بحب الشباب حتى وأن كانت كمية الدهون بها منخفضة. ولذلك فإذا توارث الإنسان غدد دهنية نشطة وبشرة حساسة فإنه يكون أكثر عرضة للأصابة بحب الشباب.

كما يرجع الأطباء السبب التالى لظهور حب الشباب هى أن الهرمونات خاصة فى سن المراهقة حيث يحدث لها تغيرات سريعة فى كيمياء الجسم وزيادة فى إفراز الهرمونات وتؤدى بعض الهرمونات إلى زيادة إفرازات الغدد الدهنية كما تخفض أيضاً من عدد الخلايا الميتة ولذلك تتراكم الخلايا الميتة مما يعمل على سد فتحات القنوات الشعرية وتزداد كمية الدهن مما يؤدى إلى ظهور البثور ذات الرؤوس البيضاء، وعند إزالة رؤوس هذه البثور وتعرض للهواء فتنحول إلى اللون الغامق فتصبح بثرة ذات رأس سوداء وفى خلال هذه الفترة يتراكم الدهن خلف هذه الرؤوس مسبباً الأذى للخلايا حول القنوات الشعرية فتزداد العدوى ويتكون الصديد مكوناً بقع كبيرة.

إرشادات لمرض حب الشباب :

يوجد ثلاث درجات لحب الشباب، فالبشرة الدهنية والبثرات ذات الرؤوس البيضاء هى الأقل حدة والأكثر شيوعاً والتالية هى البسيطة.

أما الدرجة الأكثر شيوعاً من حب الشباب فهى الكيس الصغير فهو عبارة عن ورم مؤلم تحت الجلد والذي يتبعه عنه عدوى فى نسيج البشرة الداخلى

وتظهر قروح بعد ما نزول الأكياس.

وعند ظهور هذه الأكياس يجب أن تلجئ إلى الطبيب المتخصص فى الأمراض الجلدية حيث يمكن المساعدة فى السيطرة على تلك الحالة.

ومادامت هناك عدة أشكال من حب الشباب فيوجد طرق مختلفة من العلاج يمنحك المتخصصين تفاصيل عن كيفية عنايتك بنوع بشرتك، فإذا كانت بشرتك مفرطة فى الحساسية فهى تحتاج عناية خاصة منها إستخدام المضادات الحيوية وبعض الفيتامينات كما تستخدم أشعة أكس وبعض الطرق الأخرى من العلاج عند الإصابة بالأورام المعدية كما تستخدم الصابونة الطبية التى تساعد على علاج البشرة الدهنية وحب الشباب. ومن فوائد إستخدام الصابون الطبى أنه يساعد على الحد من إنتشار البكتيريا على سطح الجلد، كما أن استعمال الغسل يقلل من ظهور الطفح الجلدى وظهور الالتهابات حيث له القدرة على تشرب بعض الدهون كما يمكن استعمال الغسل الطبى دون استشارة الطبيب، مما يساعد على اختفاء البثور بسرعة.

ويحذر أطباء الأمراض الجلدية المرضى بالابتعاد عن الدعك (حك) المناطق الملتهبة حيث أنها قد تؤدى إلى ظهور ندبات أخرى.

وهناك العديد من العوامل التى تساعد على ظهور حب الشباب فمثلاً يصاب لاعبى الكره بحب الشباب فى منطقة الأكتاف نتيجة لضغط ضمادة الكتف، كما تنتج عن إراحة وجهك على يديك أثناء الاستنكار وكذلك الجبهة من الممكن أن تؤدى إلى ظهور بعض الندبات فلا يجب حك هذه المناطق، كما يجب عدم عصر الدمامل حتى لا تتفاقم المشكلة وتترك مكانها قروح .

المكياج

يستخدم المكياج عادة لإبراز ملامح الجمال بالوجه أو بغرض إخفاء بعض

العيوب وتختلف ألوانه وخاماته وأنواعه من موسم لآخر كأختلاف موضة الملابس وموضة تصفيف الشعر، فقد تظهر الألوان الصارخة فى موسم وتخفى استخدام هذه الألوان فى الموسم التالى وعادة يستخدم المكياج لإبراز ملامح الجمال بالوجه .

والسر فى استخدام المكياج هو إبراز الجمال الطبيعى وليس التغطية، فدائماً ما يوجد شئ جذاب فى كل شخص، والشباب فى السن الصغيرة يملكون الكثير من الجمال الطبيعى ولذلك يفضل المظهر الطبيعى لشباب تحت العشرين، كما تتمتع الفتيات فى هذه السن باللون الطبيعى للبشرة وهذا ما يكفى للاستغناء عن المكياج تماماً. كما يجب مراعاة استخدام المكياج ذت الألوان الهادئة حيث أنه يمكن عدم إبراز لون الجلد عند استخدام لمسة خفيفة من المكياج . والنظافة هى الخطوة الأولى التى يجب مراعتها قبل استخدام المكياج فإذا ما حاولت تغطية المكياج القديم باستخدام طبقة جديدة فقد يؤى ذلك إلى حدوث بعض المشاكل بالبشرة ويجب مراعاة إزالة المكياج قبل الذهاب إلى النوم فالأهتمام بالبشرة وليس المكياج هو الذى يتيح الفرصة للحصول على صورة جميلة . فبدراسة شكل يمكنك التعرف على كيفية العناية بالوجه وتنظيفه من المكياج باستخدام نوع مناسب من المواد المنظفة لنوع البشرة مما يساعدك على الاحتفاظ ببشرتك جميلة ونظيفة وذات حيوية ونضارة كما يجب مراعاة غسل الوجه عدة مرات يومياً باستخدام الماء الدافئ . ثم يستخدم الماء البارد ثم يجفف بعد ذلك. كما تستخدم المرأة كمعين فى وضع المكياج بطريقة سهلة وصحيحة ويوجد منها أنواع مختلفة منها المرايا المصنّاءه فهى تساعدك فى التأكد من أنك تضعين المكياج بصورة صحيحة ومنها المرآة المكبرة وهى تعين فى التأكد من نظافة جلد الشعر والوجه والبشرة .

ملاحظات ما قبل شراء المكياج :

يجب أن تحددى نوع بشرتك ولونها وتتعرفى جيداً على ملامحك قبل شراء أدوات المكياج حيث يتوافر العديد والكثير من الأنواع المختلفة فى المعلات والصيدليات، وفى الكثير من أقسام التجميل يدرسون البائعين على معاونتك فى اختيار الأنواع المناسبة لك ولبشرتك كما يجب أن تحرصى على عدم شراء أكثر من احتياجاتك ومعرفة الخامات الخاصة بكل بشرة لكى يمكنك الوصول إلى الاختيار الصحيح عند الشراء . كما يجب أن تتذكرى أنه ليس بالضرورة أن المنتجات الأكثر ارتفاعاً فى الأسعار ليست دائماً هى الأفضل . وإذا كانت الموضنة الجديدة لا تصف شيئاً جديداً لك فليس من الضروري أتباعها . وابحثى عن الأسلوب الذى يناسبك .

أدوات المكياج :

يستخدم أولاً كريم الأساس (لوسيون) الخاص بالمكياج لتحديد ملامح البشرة، فإذا كانت البشرة دهنية يستخدم كريم أساس ذو أساس مائى حيث أن البشرة تكون غنية بالدهون وليست فى حاجة إلى المزيد، وإذا كانت البشرة من النوع الحساس فيفضل اللجوء إلى طبيب الأمراض الجلدية قبل استخدام المكياج حيث ينصح باستخدام أنواع طبية تساعد فى القضاء على البكتريا .

كما أنه يجب عدم استخدام طبقات سميكة من كريم الأساس إذا كانت لديك عيوب بالبشرة لأن ذلك يزيد من لفت الانتباه إلى بشرتك وباستعمال طبقة رقيقة منه سوف تبدى رائعة . وإذا كانت البشرة من النوع الجاف يفضل استخدام الملطف الذى يحتوى على الزيوت أما بالنسبة لأحمر الخدود فيكون مناسب لإستخدام براق فى موسم ما وفى الموسم التالى يفضل عدم استخدامه وهو يتواجد فى عدة صور كما فى الروج فيتواجد أما فى صورة كريم أو بودرة

وبعض الأشخاص يفضلون أن يكون لون أحمر الخدود هو نفس لون أحمر الشفاه وتختلف هذه الرغبة من فرد لآخر وتتواجد أنواع عديدة ومختلفة منها حسب الموضة الشائعة وبالنسبة للفتيات يفضل لون الشفاه الطبيعي مع وجود بريق خفيف، أحياناً ما تتفاعل كيميائية جسمك مع مكونات أحمر الشفاه فيترك لونه ثابت على الشفاه لفترة طويلة وتتحول الشفاه من اللون الأحمر الباهت إلى الأحمر اللامع، وهذا التغير غير مؤذ ولكنه يسبب بعض الضيق للفتيات ولذلك يجب إجراء تجربة واضحة قبل الشراء حتى تتأكدى أن اللون المختار لا يترك أثر على الوجه أو الشفاه.

أما بالنسبة لمكياج العينين نادراً ما تحتاج إليه فتاة تحت العشرين ويفضل استخدام مسحات من الكريم المرطب أو الفازلين على الحواجب والجفون والرموش بحيث تصفى بريقاً طبيعياً على العينين.

النظرة في المرأة :

دققى النظر إلى وجهك فى المرأة فهل بشرتك حقاً نظيفة ولينة؟ هل بشرتك خالية من العيوب؟ هل عيونك صافية وهادئة؟ إذا كان بإمكانك تجيبي على هذه الأسئلة فأنت تتمتعين بالجمال الحقيقى وإذا كانت الإجابة على هذه الأسئلة بالنفى فإن المكياج غير كاف لأخفاء هذه العيوب، فالمكياج بإستطاعته زيادة الجمال وإبرازه ولكن لا يستطيع خلقه ولا يمكن أخفاء الوجه الحقيقى خلف قناع المكياج.

المكياج المناسب

أقر خبراء التجميل على أن المكياج المناسب هو الذى يظهر بصورة طبيعية بحيث يجعلك تبدين فى صورة محبوبة بدلاً من أن يوجد من يسأل كيف يبدو شكلك عندما تنزعى المكياج فيجب أن تعرفى ما هى مكونات المكياج الملائم

والمناسب متى ؟ ماذا أين ؟ كما يجب أن تكون لديك الفكرة عن مكونات وعناصر المكياج خاصة في سن المراهقة ومتى تبدأ الفتاة في عمل المكياج فلا يفضل الكثير من الأفراد استخدام الفتاة لأدوات المكياج قبل سن المراهقة إلا أن هذه الفكرة انتقلت بصورة عكسية من جيل لآخر وأصبحت الفتيات تستعمل المكياج في مختلف المراحل السنية حتى وإن كن على قدر كبير من الجمال وقد أصبح المكياج جزء من احتياجات الفتيات اليومية . كما أن هناك بعض الأسس التي يجب مراعاتها عند عمل المكياج حسب المكان والزمان فلا يفضل استخدام البودرة وأحمر الشفاه أثناء ساعات الدراسة ولا يفضل عمل المكياج أثناء وجودك في غرفة أعداد الطعام وكذلك أثناء ممارسة الألعاب الرياضية .

يختلف لون البشرة من امرأة لأخرى وبالتالي يختلف ألوان المكياج الملائمة لكل منهن فنادراً ما تستخدم السيدات ذات البشرة البرونزية أو للحاسية أو الزيتونية الروج أما النساء ذو البشرة المضيفة فيفضلن استخدام الروج ذو الألوان الهادئة . كما يفضل عدم استخدام المسكرا أثناء ساعات النهار ويفضل استخدامها في المناسبات الخاصة .

ويتواجد لون البشرة عادة في نوعين هما : البشرة المضيفة أو متوسطة أو عديمة الأشراق والنوع الثاني البشرة الباردة أو الطبيعية أو الدافئة ، فالبشرة الباردة ذات لون أرجواني قرنفلي ، والبشرة الطبيعية ذات لون أبيض أو كريمي خفيف إلى اللون الزيتوني والبشرة الدافئة لها لون المرجان القرنفلي أو النحاسي الخفيف أو اللون البرتقالي الذي يميل إلى الحمرة . وتختلف ألوان المكياج المناسبة لكل بشرة وقد أعدت ببيت التجميل قائمة من الألوان لتلائم مع كل ألوان البشرة ولذلك يجب اختيار اللون الذي يتلائم مع كل منها وقد تظهر

الألوان متشابهة ولكن عند المقارنة فيما بينها يظهر بينها بعض الاختلافات تتراوح من الألوان الخفيفة إلى الثقيلة فمثلاً يفضل استخدام الألوان التي تعطي البشرة اللون القرنفلي الحقيقي إذا كانت البشرة شاحبة اللون.

يجب الاهتمام عند اختيار البودرة فيجب أن تكون سليمة سواء يمتاز لونها بالخفيف أو اللون القاتم وإذا كانت البودرة خفيفة جداً فإن عليك إضافة مزيد من المسحوق حتى تبدو البشرة متفتحة، وإذا كانت البودرة فاتحة اللون فإن عليك إضافة البودرة في الأماكن القاتمة حيث توجد بقع زيتية خصوصاً حول فتحة الأنف والذقن وبالنسبة لأحمر الشفاة يجب اختيار لونه مماثل للون البودرة المستخدمة فمثلاً إذا كان لون البودرة نحاسي فيكون اختيار لون أصبع الشفاة ذا لون برتقالي محمر، كما يمكن استخدام أصبع الشفاة ذو اللون الأحمر الأرجواني أو البرتقالي الذي يصل إلى الحمرة مع البودرة ذات اللون الكريمي الطبيعي. كما يعتمد الاختيار النهائي لهذه الألوان على اختيارك لألوان الملابس ودرجة اضاءة أو قتامة لون البشرة.

كما يتوقف اختيار لون الروج على لون الشعر والعينين فإن لون أصبع الشفاة القاتم يكون صارخاً جداً ويحدث تباين شديد مع لون الشعر الكستنائي أو الأشقر كما أن البشرة المضيفة والباردة والعيون الرمادية يجب أن تكون البودرة المستخدمة ذات لون خفيف به لمسة من اللون الأرجواني القرنفلي، كما يجب أن يكون أحمر الشفاة أرجواني قرنفلي وكذلك أحمر الخدود (الروج) يجب أن يكون ذا لون وردي خافت من نفس لون البودرة وأحمر الشفاة أما ذات البشرة الزيتونية القاتمة والعيون السواء والشعر الأسود تحتاج إلى أحر الشفاة ذات الألوان اللقائمة وتكون البودرة الخاصة بها ذات لون قاتم مثل اللون الكريمي الطبيعي، وأحمر الخدود يجب أن يكون ذا لون أحمر غامق أو أرجواني.

والفتاة ذات البشرة المتوسطة القائمة (القمحية اللون) تبدو أجمل في الألوان متوسطة العتامة. أما الفتاة ذات الشعر الذى يميل إلى الأحمرار وعيون قائمة تفضل أن تكون البودرة بلون مرجانى خفيف وكذلك الروج وأصبع الشفاة يجب أن يكونا ذا لون محمر متوسط غامق. كما يجب أن تأخذ فى الاعتبار أن التغير فى المواسم غالباً ما يتطلب تغير فى المكياج كما أن تغير لون البشرة نتيجة التعرض لأشعة الشمس فإنه يجب أن يتلائم لون مكياجك مع لون البشرة.

ومن الأشياء التى يجب أخذها فى الاعتبار عند وضع المكياج هى تأثير الأضواء على ألوان المكياج فإذا كانت الأضواء ذات لون أصفر والمكياج باللون البرتقالى المحمر فسوف يظهر اللون أكثر قتامة، معنى ذلك أن الدهانات التى تلتصق إلى العائلة ذات اللون البرتقالى المحمر سوف تصبح ذات لون أسمر نحاسى فى الضوء الصناعى.

كما يظهر اللون الأحمر الوردى أثناء النهار بلون برتقالى خفيف فى المساء. وبناء على ذلك فإن الشخص الذى يستعمل الدهانات ذات الألوان البرتقالية أثناء النهار يجب أن يستخدم الألوان الأرجوانية التى تميل للأحمرار أثناء الليل. كما أن الشخص الذى يستعمل اللون الأحمر البرتقالى خلال ساعات النهار يجب أن يستخدم ألوان تميل للأحمرار أثناء المساء . كما يجب اختيار طلاء الأظافر الذى يتلائم مع ألوان مكياجك التى تستخدمينها حيث يجب أن يكون من نفس عائلة أصبع الشفاة وألوان الملابس.

بعض الاقتراحات التى تتعلق بالمكياج اليومى :

أولاً : يجب وضع طبقة من البودرة لحماية البشرة من الأتربة ودرجة الحرارة العالية كما أنها تمنح البشرة سطح ناعم . كما يجب استعمال كريم للبشرة الجافة، وغسل البشرة العادية والبشرة الدهنية . كما يفضل استخدام الغسل خلال

الطقس الحار، ولا يفضل استخدام الكريمات المغذية وكريم الأساس بصورة يومية عشوائية حيث أنها تؤدي في بعض الحالات إلى التهاب الجلد.

يفضل أن توزع البودرة على الوجه بقطعة من القطن المشبع بالبودرة وتبدأ عملية التوزيع من المنطقة الملامسة للشعر حتى تحت الذقن وفوق الرقبة، ثم تستخدم قطعة من القطن في إزالة البودرة الزائدة. وبالنسبة لحواجب العينين يجب تنظيفها جيداً بعد وضع البودرة. ثم يتم تحديد الشفاه باستخدام الفرشاة ثم يملأ ما بين خطي التحديد باستخدام أصبع الشفاه ثم يزال الزائد من الروج باستخدام قطعة نظيفة من القماش يتم الضغط عليها بين الشفتين ثم توضع طبقة أخرى من أحمر الشفاه كما في الشكل.

مكياج المناسبات الخاصة :

أما إذا كانت هناك مناسبات خاصة لوضع المكياج، يفضل استخدام أساس من البودرة ذات الألوان الفاتحة والذي يتناسب مع لون البودرة الخاص بك، كما ينصح استعمال كريم أساس من الزيت أو الكريم إذا كانت البشرة ذات طبيعة جافة أما إذا كانت البشرة عادية أو دهنية يفضل أيضاً استخدام الغسول غير الدهني، ثم يوضع كريم الأساس على البشرة باستخدام أصابع اليد لتكوين سطح ممد ثم توضع البودرة كما سبق.

إذا قمنا باستخدام الروج نضع عدة نقاط منه حول الوجنتان بطريقة منظمة حول الجزء الخارجي للعين كما يجب مزجه جيداً حتى لا توجد حدود مرئية له كما يجب أن تكون البقعة الساخنة (أكثر المناطق تلوناً واحمراراً) هي أعلى منطقة في الوجنت ولا يجب أن تكون حمراء أما عن مكياج العين المناسب فإذا كانت الحواجب خفيفة يستعمل قلم حواجب العين البني لتحديدتها، كما يجب أن لا تظهر الرموش بمظهر خشن، وإذا أردت تلوين الرموش فيجب



اتجاهات التدليك ومناطق توزيع الكريم

أن تمرى بقطعة من الفازلين على حافة الجفن وعلى جذور الرموش وبواسطة القلم البنى ترسم حافة الجفن فينصهر اللون مع الفازلين مؤدياً إلى تلوين جذور الرموش ثم يتم إزالة الفازلين الزائد، ثم توضع لمسة خفيفة من المسكرا التي تتلائم مع لون البشرة فالشقرواوت مثلاً يجب أن يستعملن المسكرا البنية.

دور المكياج فى تحسين وإظهار ملامح الوجه.

يلعب المكياج دوراً هاماً فى إبراز مناطق الجمال بالوجه وإخفاء بعض الملامح التى لا يفضل إظهارها . ولكى تستطيعى الوصول إلى ذلك الغرض فلا بد أولاً من أن تعرفى أحسن ملامحك وبعد ذلك يمكنك القيام بإصلاح بعض العيوب التى تعتقدين أنها تحتاج إلى ضبط من وجهه نظرك . فالمكياج بإستطاعته عمل الكثير للوصول إلى الصورة التى ترضين عنها فمثلاً يمكن إستخدام البودرة لتعديل الحدود ومظاهر الوجه، فالبودرة القائمة تخفى الملامح البارزة لأنها تعمل كظل والبودرة الخفيفة تعطى الأحساس بالضوء ولذلك تستخدم لأحداث اللامعان، وعلى أى حال فيجب أن تكون البودرة من عائلة نفس الوان الروج وأحمر الشفاه. كما أن استخدام الروج (أحمر الخدود) بإمكانه عمل الكثير لأصلاح شأن وجنتيك فإن الوجه الضيق سوف يبدو متسع عندما تتحرك البقعة الساخنة بعيداً عن الوجنتين كما يبدو الوجه المستدير أكثر استطالة إذا تم وضع الروج إلى أسفل بإتجاه الورب على الحد ووضع لمسات من الروج الخفيف جداً على الذقن المسحوية يجعل الذقن مسحوية إلى الأمام، أما الروج القائم سوف يجعل الذقن منحنية إلى الخلف.

كما أن استخدام أصبع الشفاه له القدرة على إحداث تغير كبير فى مظهرك . فالفك المربع سوف يبدو أقل صرامة إذا كانت لون الشفاه فى النهايات وفى الأركان للحم وإذا كانت خطوط الشفاه منحنية كما تبدو الشفاه السفلى

المعتلة أصغر إذا لونت بلون أعمق من لون الشفاه العليا والغم المتسع سوف يبدو أصفر عندما يكون اللون المستخدم متوافق مع خطوط الشفاه الطبيعية . كما يفضل استخدام لمسة خفيفة من اللون على الشفاة إذا كان الشخص له ذقن منحنية، كما أن اللون القوي يبرز تضخيم الذقن المنحنية .

التخطيط في أماكن معينة (التحديد) - الخطوط المناسبة في الأماكن المناسبة:

تحديد الخطوط المناسبة :

- وهو عبارة عن تحديد الملامح بالظلال حيث الظلال الفاتحة تسبب بروز المنطقة المظلة والعكس صحيح فالتظليل بالظلال يسبب إنخفاض المناطق المرتفعة (ظهور الأماكن المرتفعة أقل إنخفاضاً) .

- أما لو كنتي تريدين أظهار الملامح بصورة أصغر (الأنف - الذقن) إستخدمي مكياج غامق في هذه الأماكن .

- ومن المفروض أن تعرف كل سيدة الأماكن التي يجب أن تبرزها والتي يجب أن تخفيها في وجهها .

*** إبراز أعلى الخدين :**

تعد هذه الخاصية من الخواص المرغوبة ولتحصلين على هذا التأثير يستخدم فرشاه ضعيفة وخفيفة من الظلال البنية أعلى الخدين .

أما في منطقة الخدين وتحت العظام وفي منطقة الجيوب توضع الظلال الغامقة لإعطاء الشعور ب بروز هذه المنطقة أكثر مما هي في الواقع .

*** لإظهار الأنف بأنه أعرض :**

يستخدم درجة لون أبيض تحت كريم الأساس وكريم الأساس للأنف يكون

بدرجة أفصح وتمزج جيداً بحرص وعناية .

* لإظهار الأنف أقل عرضاً وحجماً (أرفع) :

بأستخدام فرشاه ناعمة من ظلال مبينة حول جانبي الأنف وحول فتحتي الأنف ويتم خلطها جيداً بالأصابع .

* تقصير الأنف :

بأستخدام فرشاه ظلال بنية اللون ناعمة حول طرفي الأنف ويضاف ظلال أبيض تحت قمة الأنف .

* تقليل حجم الذقن :

يمكن إستخدام ظلال أعمق في كريم الأساس إذا أستخدم فرشاة من الظلال الأعمق حول حافة الذقن ويخلط جيداً ويعناية حول المنحنى .
وسوف ترين كيف أن الذقن تبدو أقل حجماً مما هي في الواقع .

* إخفاء اللحم الزائد تحت الذقن :

بأستخدام القليل من الظلال الغامق بواسطة فرشاه وفي شكل مثلث تحت الذقن وسوف يقوم هذا التكنيك بإخفاء وإزالة المظهر اللحمي .

* تكبير منطقة الذقن :

بأستخدام كريم أبيض على الذقن قبل إستخدام كريم الأساس ثم مزج ظل أساس أخف فوق الذقن وهنا يمكن إضافة لمسة من iri descent فوق الأساس لإظهار الذقن أكثر .

* توضييق المسافة الواسعة بين العينين :

بأستخدام فرشاه بها ظل بني تظليل جانبي الأنف بالقرب بين أركان

العينين وإلى أسفل الأنف .

١٤ خطوة لأتمام مكياج كامل :

١- التنظيف :

يجب أن تكون البشرة نظيفة تماماً قبل إستخدام أى مكياج ويجب تنظيفها
بأستخدام كريم قابل للذوبان فى الماء.

٢- المنعش :

إستخدام المنعش يزيل أى أتربة ويفتح المسام (إستخدمى قطن طبي لهذا
الغرض.

٣- المرطب :

يجب إستخدام المرطب بعد المنعش وقبل المكياج وإستخدمى مرطب منع
للشرة الجافة ومرطب عادى للبشرة الطبيعية أو الجلد الجاف.

يجب أن تتذكرى إنك لا تستخدمين زيت ولكن مرطب والهدف منه هو
إمداد الجلد بالرطوبة فعند استخدام الكريم المرطب فإن الجلد يتفتح (يتمدد) مثلما
تنتفح حبة من حبات القراصيا فى الماء وبهذا فإن المكياج سوف يلتصق بيسر
وسهولة ويظهر الجلد بمظهر حيوى نضر وصغير. وأستخدمى المرطب بكميات
صغيرة ولا تنسى الرقبة .

٤- إستخدمى لون أبيض :

يعتبر هذا المبيض السحرى الذى يستخدم حول العينين أو أى نقطة غامقة
تريدين إخفائها وتبيضنها ويوجد اللون الأبيض على هيئة كريم أو سائل،
ويستخدم الكريم للجلد الصغير السن والسائل للجلد الأكبر سناً، ويستخدم اللون
الأخضر لإخفاء الصبغة الوردى.

٥- إستخدام كريم الأساس :

لإظهار جللك بالمظهر الكريمى يوجد العديد من أنواع كريم الأساس.

فإذا كان جلدك من النوع الممتاز فيجب إستخدام كريم أساس سائل، وإذا أردت تغطية الجلد لإخفاء بعض العيوب فيجب إستخدام كريم متماسك وإستخدمى هنا أطراف الأصابع أو إسفنجية مبللة ودائماً إستخدمى قطعة قماش لفرد الكريم حول خط الشعر والحواف أسفل الذقن والرقبة على أن تكون على شكل حرف (V) ويجب عدم رؤية أماكن إنهاء فرد الكريم ويجب تذكر أن الأساس الجميل هو أساس المكياج الناجح.

٦- إستخدام الروج «أحمر الشفاه».

إستخدمى لون خفيف على الوجنتين وعظام الخدين ليعطى بريقاً للعين ومظهر صحى ويوجد الروج على هيئة كريم - روج جاف - روج سائل - والكاتب يفضل الروج السائل وهو يوضع بعد كريم الأساس وتوضع نقطة تحت العين وفوق عظام الخدين تماماً وتفرد على العظام وتحت مكان وجود فجوة وأبعد حوالى نصف بوصة من الأنف ولا تفرد تحت منطقة الأنف وبهذا تكون على شكل مثلث من مكان خط الشعر.

٧- إستخدام البودرة :

يساعد إستخدام البودرة على تثبيت المكياج ولكى يمكث لمدة أطول تحت الأضواء الساخنة خذى فرشاة بودرة وأغمسى جانبيها فى البودرة وضعى البودرة على كل الوجه بداية من خط الرقبة ثم إزلى الزيادة بإستخدام فرشاة أخرى.

٨- الحواجب :

هذه الخطوة التي يعتنى بها فى الحواجب ولأنها فترة طويلة يفرد لها موضوع فيما بعد.

٩- عمل الظلال :

استخدمى ٣ ظلال مختلفة على الأقل للحصول على أفضل مظهر للعين .
الظل الأول (الابتدائى) : يستخدم بالقرب من الرموش العليا ويمتد إلى أول الخط الطبيعى العلوى .

ظل الخطوط الكنتورية : يجب أن يكون أعمق من السابق ويستخدم على العظام التي تحيط بالعين ويراعى استخدام فرشاة ناعمة لمساء .

الظل الرئيسى : يستخدم على بعد نصف بوصة تحت الحواجب ليظهر العظام العلوية المحيطة بالعين من الهام خلط هذه الظلال مع بعضها .

١٠- استخدمى Eyeliner «خطوط تحديد العين» .

يجب استخدام المناسب من حيث اللون أو قومى بتركيبه من أكثر من لون ليناسب بشرتك وعيونك ولون شعرك وحواجبك ويستخدم كخط بطول قاعدة رموشك الأصلية ..

١١- استخدمى Mascara «مكياج الرموش» .

استخدام المسكرة يجعل الرموش أطول وأسمك من الواقع ويستخدم اللون الأسود فى معظم الحالات ويوضع أعلى وأسفل الرموش لكى تبدو أسمك .

١٢- إستخدمى الرموش الصناعية :

وقد تم ذكر هذا من قبل.

١٣- أستخدام أحمر الشفايف :

أسندى أصبعك الصغير عند الذقن لتحافظى على ثبات يديك .

وإذا أردت أن تظهرى شفتيك أعرض من الحقيقة إستخدمى ظل غامق على طول خط الشفاة ثم املئ الشفايف بلون أفتح ثم إستخدمى lipgloss لتظهرى الشفايف كأنها مبتلة لامعة ولا يجب ان تبلى شفتاكى لكى تبدو مبتلة لامعة.

وإذا كانت شفتاكى جافة جداً إستخدمى مرطب الشفايف تحت أحمر الشفايف.

١٤- تندية المكياج Apply and iridescent :

بعد تمام المكياج تصاف اللمسة الأخيرة - بأستخدام مندى ملون ويستخدم أسفل وحول منطقة العين من أسفل وقد تصاف نقطة وتخلط أسفل الأنف والذقن والجبهة.

١٥- أضيفى لون أخير :

إستخدمى لون روج جاف أو ظل مناسب لبشرتك ويوضع فى الجبهة وفوق كل حاجب وكذلك فوق الذقن ويخلط جيداً.

الحواجب :

تعتبر العيون صورة والحواجب هى الإطار لذلك يجب أن يكون هناك توازن بين الصورة والإطار لذلك يجب أن تكون الحواجب بينهما فاصل وتناسب

التركيب العظمى للوجه وشكل العين وطول الأنف وعرض وإرتفاع العين.
وتعتبر المسافة بين ركنى العين هى الطول الحقيقى للعين ويجب أن
تتساوى هذه المسافة مع المسافة بين العينين عبر الأنف.
وبمعنى آخر كأنما هناك ٣ عيون العينان الأصليتان والمسافة بينهما تكفى
لعين ثالثة فى المركز.

هناك ٥ نقاط مختلفة وتأثيرات يمكن أن تعطىها للحواجب :

- ١- حواجب حادة عالية من الركن الداخلى :
وهى تعطى الإحساس بطول الأنف وتكون العينان أقرب لبعضهما.
٢- حواجب منحنية لأسفل عند الركن الخارجى :
تعطى إحساس بالكبر والحزن وبصفة عامة أى خط لأسفل لا يعتبر صفة
جيدة.
٣- حواجب مستديرة وعالية (حواجب البومة) :
تعطى إحساس بالدهشة حتى عندما نرفع حواجبنا لأعلى تعطى شكل
دائرى.

٤- حواجب عالية ومائلة :

تعطى شكل سوقى يجب تلافيه

٥- حواجب ثقيلة مربعة ومستطيلة

تعطى إحساس بالرجولة.

النقاط اللازمة للعناية بالحواجب :

١- الكريم :

يطرى الجلد ويسهل عملية نزع الشعر الزائد

٢- الكحول أو المنعش :

يزيل الزيت الزائد على الجلد لتسهيل نزع الشعر.

٣- الملقاط :

تأكدى من أنه أحرفه متساوية ويجب تلافى وقوعه أرضاً حتى لا تتأثر أحرفه.

٤- استخدام الفرشاه لتمشيط الشعر فى الحواجب :

إستخدمى فرشاه المسكرة لتمشيط الحواجب حيث إنها تحتاج تمشيط مثل الشعر تماماً.

٥- إستخدمى الفرشاه لتعطى لون غامق للحواجب.

إذا أردت تعميق لون الحواجب تستخدم الفرشاة وهذا أفضل من استخدام القلم حيث يحوى زيت يعطى ملمس خشن.

٦- التلوين :

يجب أن يكون لون الحواجب مثل لون الشعر أو أفتح ويوجد بعض المركبات تعطى مظهر ناعم وفاتح للحواجب.

كيف تشكّلين حواجبك :

أرسمى صورة لنفسك وقيسى حواجبك مبتدئة من الطرف الذى بجوار الأنف ولاهضى أن المسافة بين قمة الأنف إلى بداية الحاجب تكون خط مستقيم وامسكى القلم من عند قاعدته من منطقة قمة الأنف إلى الركن الخارجى للعين وهذا يكون نهاية الحاجب وضعى علامة أنظرى فى خط مستقيم فى المرأة ضعى القلم بمحاذاته بؤبؤ العين وضعى نقطة عن قمة الحاجب وعادة يمكنك

رؤية شعر خفيف فى هذه المنطقة عند أعلى نقطة فى الحاجب ويجب عدم إهمال أعلى نقطة فى الحاجب.

الخط الرابع خط هام جداً وهو يتكون من خط عندما تضعين القلم عند بداية الحاجب وبمحاذاته إلى نهايته وهذا يكون خط مستقيم ويكون الحاجب على هيئة قوس.

إذا كان حاجبك من النوع المجعد يجب أن تقومى بتسريحه فهذا يساعد على فرده وخاصة باستخدام شمع الشارب أو جلى خاص بالشعر والذي يستخدم كل مساء ويوضع على الحاجب حتى الصباح.

وإذا كان حاجبك مجعد جداً يمكنك تسريحه وتمشيطة بالفرشاه.

وعند البدء فى إزالة الشعر الزائد قومي بشد الشعر فى الاتجاه الذى تودين أن ينمو فيه ويجب أن تزيل الشعر الذى ينمو يومياً ولا تنتظري لمدة أسبوع وتقومى بإزالة الشعر الزائد وهذه العملية يجب أن تجرى يومياً ويجب ملاحظة الشعر الذى ينمو بين الحاجبين والذى ينمو أسفل الحاجب. وعموماً عندما تشكلين حاجبك بالطريقة التى ترغبينها أول مرة يكون من السهل بعد هذا المحافظة على شكلها بإزالة الشعر الذى ينمو يومياً وتكون عملية سهلة مثل وضع روج الشفايف .

العطور :

بالإضافة إلى أدوات المكياج والدهانات فإنه لا بد أن يحتوى دولاب ملابسك على زجاجة أو اثنتين من العطور، وقد تتواجد فى عدة صور فقد تكون زجاجة كولونيا أو ماء تواليت أو برفان. كلاً حسب استعماله، ولذلك يجب أن تختار هذه العطور بعناية فيجب استخدام أنواع جيدة منها أو عدم استعمالها إذا

استخدمت أنواع رديئة منها، فمثلاً الرائحة النظيفة لمصابونة منعشة تعطى الجسم رائحة أكثر عذوبة عن استعمال بارفان رخيص وردئ.

إذا أردت شراء زجاجة برافان فيفضل شراء زجاجة صغيرة ذات بارفان جيد عن شراء زجاجة كبيرة ذات قيمة أقل، كما يفضل أن يستخدم الشباب في سن المراهقة روائح الزهور المؤثرة في كل الأوقات.

كما يفضل استخدام الكولونيا أو ماء التواليت بعد الحمام عندما تكون مسام البشرة مفتوحة ومنعشة فتضاف إلى الجسم مع بعض التدليك للأكتاف ومنطقة الصدر والذراعين فهذه الحمامات تمنح الجسم شذى منعش. ولا يجب استخدام البارفانات المركزة الكثيفة التي قد يستاء من رائحتها بعض الأشخاص كما لا يجب وضع البرافان بعشوائية على الشعر والملابس كما يجب أن يكون البارفان منعش ولطيف. وعادة ما يكون البرافان في صورة بخاخ أو طلاء أو زيوت لها تركيزات عالية ولذلك يفضل استخدامه بصورة إقتصادية.

العناية بالشعر :

يقتضى الشباب معظم وقتهم في العناية بالشعر أكثر من العناية بالمظهر حيث يقومون بتمشيطه وغسله بالشامبو كما تتواجد مجموعة كبيرة من منتجات العناية بالشعر يمكن للشخص الاستفادة منها. والشعر النظيف اللامع ذا التسريحة المناسبة يحسن من مظهر الفرد وتظهره في صورة جيدة.

فبعض التسريحات تساعد في اظهار الرقبة وتظهرها في صورة طويلة والأخرى يمكن أن تغطي الأذن وتبرز الجبهة العريضة. كما يكون الشعر اطواراً لوجه جميل أو أن يبرز عيون جميلة كما أن تواجد الشعر في عدة أطوال منها الطويل القصير والمتوسط يجعل للفرد العديد من الاختيارات التي تناسب شكل الوجه.

مكونات الشعر :

يتكون الشعر من بروتين، ويتأثر الشعر بالحالة الصحية للفرد والغذاء الذي يتناوله الفرد، فتناول الغذاء المناسب يساعد الشعر على أن يكون ناعماً ومسترسلاً ولا معاً ، فعند انخفاض كمية البروتين والفيتامينات والأملاح التي يتناولها الفرد يظهر ذلك على الشعر فيظهر الشعر في صورة جافة يصعب من تصفيفه والعمل فيه .

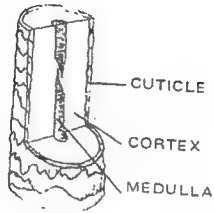
ويتكون الشعر من جزاءن الذراع والجذر: - أما الذراع فهو الجزء الذي نراه وهو جزء ميت ليس لها شعيرات دموية أو أطراف عصبية. وتتكون شعرة الرأس من ثلاث طبقات كما في الشكل .

١- الطبقة الخارجية أو الكيوتيكل : وهي تحمي الشعر وخلاياها المتداخلة تشبه الحصوات المنثورة على السطح .

٢- الكورتيكس أو الطبقة الوسطى: وهي مكونة من خلايا طويلة ورفيعة وهي تحتوى على الصبغة الملونة للشعر. فالشعر الداكن يحتوى على كمية صبغة أكثر في هذه الطبقة من الشعر الأشقر.

٣- الطبقة الداخلية (القناة): أى منتصف أو قلب الشعرة وهي عبارة عن منطقة فراغ وبعض الشعيرات لا تحتوى على هذه الطبقة .

* أما جذر الشعرة : فهو الجزء الحى منها وهو موجود أسفل سطح فروة الرأس وعن طريقه تستمد الشعرة المواد الغذائية اللازمة للنمو من الدم ويوجد كيس دهنى بالقرب من الجذر وظيفته نقل وتشحيم وحماية الشعر وتوقف كمية الزيوت التي تنتج من هذا الكيس على السن والوجبة الغذائية والأدوية المتناولة والدورة الدموية والحالة النفسية ينمو الشعر بمعدل نصف بوصة (١,٣ سم) شهرياً أى ٦-٧ بوصات (١٥-١٨ سم) سنوياً ويبقى الشعر على الرأس لمدة تتراوح من



مكونات الشعر



طرق العناية بالشعر

عامين إلى ستة أعوام ثم يدفع إلى الخارج ويستبدل بأخر جيد والمعدل الطبيعي لعدد الشعرات المفقودة يومياً من ٤٠ - ٦٠ شعرة. وفي المتوسط تحتوى الرأس على ٩٠ ألف إلى ١٤٠ ألف شعرة، كما أن الرأس ذات الشعر الأحمر تحتوى على أقل معدل فى حين أن الرأس ذات الشعر الأشقر تحتوى على أعلى معدل.

دراسة وتحليل الشعر :

قيل اختيار طريقة التصنيف والعناية بالشعر فهناك بعض الحقائق الخاصة لابد أن تعرفها. فيجب أن تعرفى نوع شعرك وهل هو رفيع أو سميك هل مستقيم أو يحتوى على كسرات، وما هى درجة نعومته أو خشونته. ويمكنك معرفة ذلك عن طريق دراسة شعرة من شعر رأسك.

فالشعر الناعم الرفيع يتقصف بسهولة وغالباً أن يكون ذو سمك ضئيل. أما الشعر الخشن فتكون الشعرة كبيرة وعريضة وهى دائماً قوية خاصة فى سن تحت العشرين ، كما يجب أن تقومى بالتعرف على كمية الشعر المرجوه بالرأس.

فالأشخاص الذين يملكون شعر رفيع تكون كمية الشعر لديهم أقل من ذوات الشعر السميك ونطلق لفظ رفيع أو سميك على شعر الرأس كله أما ناعم أو خشن فهى تطلق على الشعرة الواحدة وبالتالي يمكن أن يكون الشعر رفيع وخشن ورفيع ناعم أو سميك ناعم أو سميك وخشن ولكى تختبرى مدى سمك شعرك فقومى برفع شعرك إلى أعلى أمام المرأة فإذا استطعتى رؤية فروة الرأس عن الجذور بسهولة فأن لديك شعر رفيع. أما عن طول الشعر فهو يتوقف على نوعه فالشعر الرفيع يناسب الطول المتوسط والقصير حيث يظهر الشعر وكأن أكثر سمكاً. فزيادة الشعر عند زيادة طوله يؤدى لشد الشعر لأسفل ويجعله يبدو وكأنه أكثر رفعا (رفيع جداً).

العناية بالشعر :

تشمل العناية الجيدة بالشعر التمشيط والغسيل بالشامبو. وهناك طرق صحيحة يجب اتباعها للتمشيط ولغسيل الشعر. حتى يمكنك الحصول على أفضل النتائج التي تظهر الشعر لامعاً براقاً ونظيفاً ويظهر في صورة حيوية .

التمشيط : يساعد التمشيط فروة الرأس على الاحتفاظ بحيويتها عن طريق تنشيط للدورة الدموية ثم الأرتخاء. كما أن تمشيط الشعر يعمل على إزالة الغبار والأتربة التي تعلق بالشعر يومياً. كما يعمل على نقل ونشر الزيوت على طول الشعر ولكن الإسراف في عملية التمشيط قد يضر فروة الرأس ويؤدي إلى نزع الشعر من فروة الرأس الضعيفة. ولذلك فإن كان الشعر ينزع بسهولة فلا بد من تمشيطه بركة ولا يجب تمشيطه وهو مبلل فسوف يؤدي ذلك إلى إضعافه. أما عن أفضل طريقة لتمشيط الشعر فهي من الخلف إلى الأمام كما في الشكل ، كما أن تمشيط الشعر لأعلى بعيداً عن فروة الرأس يعتبر طريقة جيدة حيث يؤى إلى تنشيط الدورة الدموية الخاصة بالشعرة ذاتها مما يزيد من عملية تغذية الشعر والاحتفاظ بحيوية فروة الرأس. ولا يجب تصفيف الشعر من الأمام مباشرة إلى الخلف حيث أن الشعر يكون ضعيف في هذه المنطقة وينكسر بسهولة، أما إذا كان شعرك طويل فإن زيادة معدل التمشيط سوف تضره. والطبقة الخارجية من الشعر يوجد عليها قشور متداخلة، كما أن تخلل الشعر باستخدام فرشاة طريقة أكيدة لفصل نهايات الشعر كما يجب أن لا تكون فرشاة الشعر ذات نهايات حادة أو منكسرة، وإذا كانت كذلك فمن الأفضل استبدالها.

ولأن الشعر المجعد بشكل كثيف يتميز بالجفاف والضعف وصعوبة تصفيفه فلذلك يستخدم مشط ذو أسنان واسعة لتصفيفه.

استخدام الشامبو : استخدام الشامبو يجعل الشعر لامعاً ويسهل التحكم فيه



العناية بالشعر

ويتم استخدامه بسكبه على أصابع اليد ثم يتخلل خصلات الشعر في صورة مستقيمة مما يؤدي إلى عدم اعوجاجه ويسهل فرد الشعرة . ويتمتع معظم شباب سن تحت العشرين بالشعر الدهنى، كما تختلف كمية الزيوت التى تفرز من فروة الرأس من شخص لآخر. وللشعر الدهنى قدرة على تجميع القاذورات بسهولة وسرعة، مما يؤدي إلى ظهوره فى صورة غير حيوية كما قد يكتسب رائحة غير مستحبة كما أن زيادة عدد مرات التمشيط تؤدي إلى زيادة افراز الزيوت فى الشعر وبالتالي فإن زيادة عدد مرات الغسيل باستخدام الشامبو يساعد على نظافته. واختيار نوع الشامبو يعتمد على نوع الشعر وكمية ونوعية الأملاح الذائبة فى مياه الغسيل. وتصنع معظم أنواع الشامبو من المذيبات الصناعية بدلاً من الصابون مما يزيد من قدرة الشامبو على التنظيف خاصة عندما تكون نسبة الأملاح كبيرة فى مياه الغسيل. فزيادة نسبة الأملاح الذائبة تؤدي إلى ترسيب الصابون بفروة الرأس وعدم قدرته على إحداث الرغبة بالشعر. كما أن المذيبات الصناعية لها قدرة على إزالة القاذورات ولكنها تضر بالشعر ولتقليل ذلك الأثر يتم وضع مكيفات للشامبو والهدف من ذلك زيادة قدرة الشامبو على التنظيف. كما تختلف كمية وقوة المذيبات الصناعية والمكيفات من الشعر الدهنى إلى الشعر الجاف.

غسيل الشعر: عملية غسيل الشعر أهمية مثل أهمية استخدام الشامبو المناسب وينصح باستخدام الماء الدافئ عدة مرات ثم يغسل بالماء البارد فيؤدي إلى غلق ثغور فروة الرأس كما يراعى شطف الشعر جيداً بعد غسله بالصابون حتى لا يؤدي الصابون المترسب إلى جعل شعر يبدو فى صورة جافة ويصعب من عملية تصفيفه .

واستعمال الكريمات قبل عملية الغسيل يجعل الشعر أكثر نعومة وإمعان مما يسهل من عملية تصفيفه كما أنها تقلل من شحنة الكهرباء الاستاتيكية وبالتالي

تجعله خفيفاً غير ملتصق بفروة الرأس مما يسهل من التعامل معه ويراعى إجراء عملية التنظيف المستمر للفرشاة والمشط المستخدم فى عملية التمشيط وكذلك الفوطة المستخدمة فى التجفيف يجب أن تكون نظيفة والذى يوضح الخطوات العملية لتنظيف الشعر.

١- بلل الشعر بالماء الدافئ.

٢- تخلل الشامبو إلى فروة الرأس بأطراف الأصابع ولا تستعمل الأظافر مع عمل مساج بالشامبو فى حركات رقيقة وقوية . ويترك الشامبو على الرأس لعدة دقائق.

٣- يغسل الشعر بالماء الدافئ وتكرر الخطوة مرتين أو ثلاث مرات.

٤- يغسل الشعر عدة مرات بالماء والشامبو حتى يتم إزالة كل آثار للشامبو . ثم يشطف بإستخدام الماء البارد.

٥- يمكن إستخدام كريم التشطيف الخاص بالشعر إذا كان الشعر يتجمع بسهولة .

٦- يجفف الشعر بإستخدام الفوطة . وتستخدم فرشاة واسعة للتخلص من تجمعات خصلات الشعر.

٧- يمكن غسل الشعر مرة واحدة على الأقل أسبوعياً ولا يخشى من تكرار عملية التسيل.

تصفيف الشعر (تسريحة الشعر) :

يتأثر مظهر الإنسان عموماً بشكل تسريحة الشعر ويحاول دائماً كل من السيدات والرجال الوصول إلى أفضل صورة عن طريق تغيير طريقة تصفيف الشعر حتى وإن تغيرت أطوال الشعر من موسم لآخر فنراهم لا يتردون فى الذهاب إلى صالونات التجميل لعمل الفورمات الخاصة . كما أن بعض منهم قد يستطيع تنفيذ هذه الفورمات فى المنزل.

وللحصول على أفضل شكل لفورمة الشعر يجب أولاً الأهتمام بطريقة قص الشعر أو تطويله فكل فورمة للشعر تحتاج إلى اعادة الأهتمام بشكلها من وقت لآخر خاصة فى حالة الشعر القصير فيجب الأهتمام بها عدة مرات وعلى الأقل مرة كل ٤-٦ أسابيع وذلك بقص النهايات المشقوقة للشعر. وإذا لم تزال هذه النهايات المشقوقة فإن هذا الشق سوف يتخلل الشعرة كلها فى اتجاه الجذور. كما تتغير طرق تصفيف الشعر وكذلك شكل الفورمات مثلما تتغير موضة الملابس ويجد الشباب المتعة الحقيقية فى تغير طريقة تصفيف شعرهم وذلك بغرض تغير المظهر الشخصى. وغالباً يقارب طول الشعر بين الشباب والبنات .

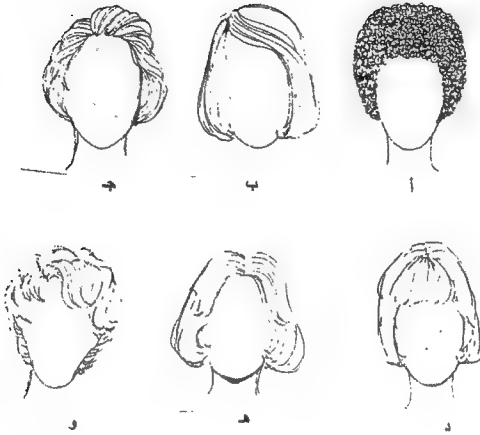
بعض النقاط التى يجب مراعتها قبل عمل تسريحة الشعر :

تلعب فورمة الشعر دوراً هاماً فى المظهر العام ولذلك فعليك قبل أختيار فورمة شعرك الجديدة التأكد من أنها تناسبك وبالتالي تظهرك فى صورة رائعة. كما أنه لا بد أن تتعرفى على طبيعة شعرك وملامحك قبل أن تقررى توظيفهم فى عمل تسريحة الشعر . ومن الممكن أن تلجئ إلى صديقة تساعدك فى اتخاذ القرار عن طريقة تصفيف الشعر بإظهار بعض الملامح وإخفاء البعض الآخر. كما يمكن أن تنظرى إلى طريقة تصفيف شعرك فى المرأة وهو مبلل فيمشط إلى الخلف ثم قومى بدراسة وجهك فى المرأة كما يمكنك رؤية جوانب ومؤخرة رأسك وذلك لأنه فى حين أننا نرى أنفسنا من الأمام فإن هناك من يشاهدنا من زوايا أخرى مختلفة وأثناء النظر إلى نفسك فى المرأة صنعى فى الاعتبار الآتى:

١- نوع وكمية الشعر ٢- شكل الوجه والأنف والأذنان والذقن والرقبة

٣- حجم واستدارة الرأس ٤- خط الشعر

يمكنك اختيار الفورمة المناسبة لك طبقاً لشكل الوجه كما فى الشكل .



شكل (أ) الوجه الرفيع : يناسبه الشعر الغزير (المتلأ) مع القص بالتدرج .

شكل (ب) الوجه المتلئ : يستخدم الشعر لتغطية بعض أجزاء الوجه .

شكل (جـ) الجبهة القصيرة : يبعد أو يرفع الشعر للخلف بعيداً عن الجبهة لأضافة طول إليها .

شكل (د) الجبهة الطويلة : تغطي الجبهة بفصلات من شعرك .

شكل (هـ) الذقن المتلئة : يمكن تغطية جزء من الذقن بتصفيف الشعر للدخول حول الذقن .

شكل (و) الذقن النحيفة : يبعد الشعر عنها وإذا كان شعرك طويلاً يستخدم لخلق امتلاء خلف ذقنك .

عملية فرد الشعر :

يفضل بعض الأفراد أصحاب الشعر المجعد عمل فرد له وهناك العديد من الوسائل التي يمكن عن طريقها التحكم في تجاعيد الشعر أو فرد، كما يمكن أن يتم فرد الشعر لمدة قصيرة أو لمدة طويلة. إن عملية فرد الشعر تزيل أى تجاعيد لفترة قصيرة وتستخدم آلات التجفيف الساخنة لفرد الشعر ويلاحظ أن الأجهزة ذات التحكم في درجات الحرارة هي الأضمن والأسهل في الاستخدام. كما يمكن استخدام بعض المواد الكيميائية لفرد الشعر ولكن يجب الحذر عند استخدام هذه المواد حيث أن بعض منها لها تأثير دائم ومستمر وعند الرغبة في عودة الشعر إلى طبيعته لابد من قص الشعر المسترسل وانتظار نمو شعر جديد.

وتتم عملية فرد الشعر في بعض بيوت التجميل (الكوافير) أو قد يمكن القيام بها في المنزل ولكن يجب أن تقوم بإجراء اختبار مبدئى بوضع المادة الكيميائية على جزء من الشعر مع التدليك لمدة خمس دقائق باستخدام الأصابع. ثم يشطف هذا الجزء بعد ذلك بماء دافئ فإذا ظهرت به قشور بعد ٢٤ ساعة فلا يجب استخدام هذه المواد فى باقى الشعر. وبعد عملية تدليك الشعر يغسل بالشامبو ثم يفرد ولأن المعالجة الكيميائية للشعر عملية ملساء فإن الشعر يأخذ مدة أطول لكي يجف.

الشوار (المجفف الهوائى)

أحد الطرق الشائع استخدامها لتجفيف الشعر وأى كان طول الشعر فإنه يمكن أن يأخذ فورمة معينة وذلك إذا قص بطريقة صحيحة باستخدام الشوار. يفصل الشوار خصلات الشعر عن بعضها فيظهر الشعر أكثر سمكاً وجمالاً وطريقة استخدام الشوار سهلة. يمكن وصفها كما يلى:

يمشط الشعر جيداً لأزالة التجمعات (تسليك الشعر) ثم يوجه الشوار على



طرق تجفيف الشعر باستخدام المجفف

مسافة ٦ بوصات (١٥ سم) من الرأس مع توجيهه إلى جزء واحد من الشعر في نفس الوقت يحرك السشوار برفق وثبات حتى لا ترتفع درجة الحرارة.

ويختلف مجفف الفورمة عن المجفف الهوائي في أنه يحتوى على مشط وفرشاه يمكن توصيلها من خلال وصلات في المجفف كما في الشكل وهو يساعد على منع تجمع خصلات الشعر كما يتيح الفرصة لعمل فورمة للشعر أثناء التجفيف.

معالجة الشعر الأسود

هناك عدة طرق لمعالجة الشعر الأسود والعناية به فيختلف الشعر الأسود عن الشعر الملون في اتجاهين:

- ١- النوع الأول : هو النوع المموج فالكثير من الناس يمتازون بهذا النوع من الشعر وهذا يعنى أن الشعر يكون مموج ومجد بشكل كثيف.
- ٢- النوع الثانى : هو نوع كثيف أصم أكثر من الشعر غير الأسود ويتميز بسرعة امتصاص الرطوبة بدرجة عالية.

العناية باليدين :

تلمب اليدين دوراً هاماً فى التعبير عن شخصيتك فيلاحظها المحيطين بك أكثر مما تتخيلى ولذلك يجب الاهتمام بها. وإليك بعض الإرشادات التى يجب أتباعها للحصول على أصابع جميلة وجذابة.

أولاً: يجب أن تحفظيها نظيفة، ولكى تكون لديك أيد ذات مظهر جيد يجب أن تحافظ عليها نظيفة بأن تغسل عدة مرات يومياً، وتحتوى راحة اليد على العديد من الغدد العرقية أكثر من ظهرها كما يتجمع عليها الغبار والأتربة وأحبار قراءة الجرائد ولذلك يلزم العناية بها بغسلها عدة مرات بالماء والصابون بغمر اليدين لفترة ثم تجفيفها.

من المشاكل التى تتعرض لها اليدين الجفاف والتشقق وخشونة الجلد ولذلك يفضل استخدام لوسيون عندما تكون يديك جافة خاصة بعد غسلها. كما يجب استخدام اللقفازات عندما يكون الجو شديد البرودة.

أظافر الأصابع

تصاب أظافر الأيدى بالتشقق من آن لآخر وبعض هذه التشققات يمكن السيطرة عليها والبعض الآخر لا يمكن السيطرة عليها. كما قد تتواجد بعض الجلود الخشنة حول قاعدة الأظافر. ومن المشاكل التى تظهر بالأظافر وجود بقع بيضاء بها وهى عبارة عن أكياس هوائية تتكون أسفل الظفر أثناء نموه وهى غير مؤلمة ولا نستطيع التحكم فيها.

ويقدر معدل نمو الأظافر بعد ربع بوصة (٦, سم) فى الشهر.

المانكير الأسبوعى :

الطلاء (المانكير) الأسبوعى يساعد فى تجميل الأظافر كما يكون علاج وعناية باليدين كما لا يقتصر عمله على الفتيات فقط . ومما يساعد على ظهور الأظافر فى صورة جيدة التفريش الجيد (استعمال الفرشاه) الجيدة فى الدهان . ويمكنك عمل المانكير بنفسك باتباع الخطوات التالية:

- ١- يزال الطلاء السابق بمزيل زيتى.
- ٢- ينظف تحت الأظافر بدقة وعناية ولا تستخدم آلة حادة لأنها تخرج الجلد وتتركه مفتوح وعرضة للالتهابات.
- ٣- تبرد الأظافر باستخدام المبرد مع تحريكه فى اتجاه واحد فقط. فالحركة فى اتجاهين الأمامى والخلفى تؤدى لتحطيم الأظافر. محارلاً أن تصل للشكل البيضائى. كما فى الشكل.
- ٤- تنظف الأظافر باستخدام فرشاه بأستخدام ماء دافئ وصابون.

٥- تقلم الأظافر (إزالة الجلد الميت) حول جانبي الأظافر.
٦- يمكنك المحافظة على شكل اليدين جذاب وبدون طلاء . وإذا كانت هناك رغبة لعمل المانكير . فيجب أولاً وضع غطاء من الورق على المنصدة - يحفظ الطلاء بعيداً عن الملابس والأثاث - يستخدم الطلاء في ثلاث خطوات متحركاً من القاعة إلى قمة الأظافر الخط الأول تحت منتصف الظفر والأخران على جانبيه - استعملى الطلاء مرتين دعيه كل مرة يجف على مدى لمدة دقيقة - تدلك اليدين باللسيون .

العناية بالقدمين :

تحتوى كل قدم على ٢٦ عظمة و٢٧ رباط و١٩ عضلة ينبغي أن تكون في حالة اتزان حتى تستطيع تحمل وزن الجسم لمسافة ٦٥ ميل ١٠٤٠٠٠ كم يمشيها خلال حياته .

الباديكير

وهو عبارة عن عناية وعلاج لقدميك مثل ما للمانيكير من عناية لليدين فيجب أن تتال القدمان عناية يومية كما يجب إزالة الجلد الميت عقب كل حمام كما يجب تجفيفها جيداً وتدليكها بالزيت أو لسيون وذلك لأن الأقدام لها عدد قليل جداً من الغدد الزيتية . ولذلك يجب أن تقومى بعمل الباديكير الكامل لهما كلما توفر لديك الوقت .

وهناك عدة خطوات لعمل الباديكير توضح كما يلى :

١- تنقع القدمين في ماء دافئ وصابون ..

٢- تبرد أظافر الأصابع والكعبين بفرشة صغيرة ناشفة .

٣- تجفف القدمين جيداً خاصة بين الأصابع .

٤- يزال الجلد الميت في اتجاه حافة القدم .

٥- تقص أطراف الأصابع على شكل خط مستقيم مع تركه أطول قليلاً عن الأصبع مع تعميم الأحرف بمبرد ناعم.

٦- تدلك أصابع القدمين بغرض أراحة العضلات وتنشيط الدورة الدموية وتحفظ القدمين ناعمتين حتى لا يصيبهما التشقق.

الأحذية :

اثبت الأطباء أن متاعب القدم التي تصيب الفرد في الكبر تبدأ أثناء الطفولة فالقدم الصغيرة تكبر بسرعة وغالباً ما يتغير مقياس الحذاء أثناء العام الواحد، ولذلك ينبغي قياس الأحذية قبل ارتدائها كما أن الأحذية الجديدة إن لم تكن مناسبة لشكل القدم فأنها تؤدي إلى جرح الأصابع كما تؤدي إلى تقلصها وتقلص الأصابع ما يؤدي لتشووه القدم وتفقد شكلها الطبيعي للأبد.

فالضغط المستمر من الحذاء على القدم يسبب الآلام علاوة على التشوّه ولذلك ينبغي أن تقاس قدميك من وقت لآخر قبل شراء الأحذية ولذلك ينبغي أن تقف أثناء القياس حتى يمكنك أن تحصل على المقياس المناسب لقدميك.

الحذاء المشهور كرداء للقدم وهي تختلف في الارتفاع والحجم وشكل الكعب وفي شكل الاصابع فالأحذية الخشبية متاحة للعمل والرياضة ، والأحذية ذات الموديلات قد تكون ذات تصميم يدوي مع شغل بالألوان أو المعدن، ويجب أن تقرر عن الموديل عند شراء الحذاء أو البوت ٥ / ٩ .

وهناك حذاء خاص لكل نشاط . فالتنس والجلف والرقص وكرة القدم كل منها يحتاج الى نوع مختلف من الأحذية . فعند شراء الأحذية تذكر الوظيفة التي تريدها منها . فإذا أردت أحذية للمدرسة فإبحث عن أحذية تقدم الراحة . فإذا كنت ستقوم بالنزهة أو تسلق الجبال فالحذاء يجب أن يحمي ويساعد قدمك .

مشكلات القدم وكيفيه حلها :-

١- عين السمكة :

إن عين السمكة هي نمو زائد مخروطي الشكل مؤلم على الجلد ويحدث في العادة في مفصلات أصابع القدم أو بين أصابع القدم . وبعضها مؤلم حتى بدون المس والبعض تؤلم فقط عند الضغط عليها . وعين السمكة الهش هو الاسم الذي يطلق عليها إذا كانت بين أصابع القدم . وتجعلها الرطوبة بالقدم مطاطية بدلا من يابسة .

- ما سبب عين السمكة ؟ عند ضغط الحذاء على نقطة معينة ينشأ هناك نسيج وقائي وعندما تكبر فإنها تشكل ضغط على العصب تحتها وتسبب ألماً فإذا عرفت الحذاء الذي تسبب في هذا فابعده وسوف تزال عين السمكة بسرعة ويجب أن تعالج مشاكل القدم الخطيرة عن طريق دكتور (طبيب للقدم) ويسمى طبيب أقدام ولا يجب أن يقوم جراح يقطع عين السمكة (الكالو) Callus (اسم مرض) مشابه بعين السمكة ولكنه أكبر منه ويكون في العادة جانب أو أسفل القدم - وامتصاص القدم الماء ساخن أو به صابون يلين المنطقة ويمكن استعمال الفرشاة أو جسم خشن لازالة الجلد الزائد الحاف (الصلب) وقد تحتاج الى عدة علاجات قبل أن تنتهي ويجب الاستغناء عن زوج الأحذية الذي يسبب الضغط في هذه المنطقة .

- الأصبع المزدوج Bunion (اسم مرض) ينتج عندما يتنى الاصبع الكبير تحت اصبع آخر وقد يكون هذا وراثي ولكن الأحذية غير المناسبة والجوارب الضيقة قد يزيدها سوءاً وإن الأقدام تستجيب ببناء نسيج وقائي - فإذا كانت مؤلماً يجب عرضها على الطبيب .

- وأصابع القدم التي تنمو من الداخل تضايق كثير من الناس وقد تكون

مؤلمة جداً وسبب هذه المشكلة شائع وهو تقليم أصابع القدم الابهام بطريقة غير صحيحة وقد تكون الأحذية أو الشرايات الصغيرة جداً من الأسباب الأخرى فعند تقليم أصابع القدم على شكل خابور فإنه ينمو عليها نسيج خفيف فى الزوايا ويسبب الضغط فى الحذاء والجوارب الألم الذى ينتج عنه .

وتقليم ويرد الأظافر بالمرض يمنع مشكلة النمو الداخلى أن تحدث ويجب أن تمتد الأظافر أبعد من الجلد مثل أظافر أصابع اليد مع رؤس الجوانب وأن المشاكل لكثير من الشباب هى رائحة القدم والسبب فى ذلك هو أن الهواء لايمكن ان يدور فى أحذية مصنعة وعن عرض الأرجل يحتجز الهواء والرطوبة ويسبب الرائحة .

و هناك مسحوق طبى معطر للقدم يوضع فى الحذاء بعد كل لبس للحذاء ليساعد على مشكلة الرائحة ومن الأفضل أن تجفف جوانب الحذاء بعد كل لبس للحذاء ليساعد على مشكلة الرائحة ومن الأفضل ان تجفف جوانب الحذاء بقطعة من القماش قبل معالجتها ويجب أن نغير الحذاء والشرايب أو الجوارب وإذا كان من الممكن عدم لبس نفس الحذاء فى نفس اليوم يعطيها فريض للجفاف والتهوية .

فإذا كان هناك شق فى الجلد فإنه يهاجم بسرعة وهو معدى وفطر ينمو على الجلد الرطب ويمكن الاصابه به بالمشى على القدمين فى أماكن عامة وللسيطرة عليه يجب أن تكون قدمك جافة فإذا امكن التنشيف بعد الحمام انتبه الى المناطق بين أصابع القدم فإذا بدأت العدوى فمن الصعب فالجلد يتقشر ويؤلم ويمكن أن ينتشر تحت وفوق أصابع القدم ويسبب رائحة الأقدام والطب المطلوب للقضاء على الفطر .

الحلاقة :

تؤدى الحلاقة إلى تحسين المظهر والنظافة حيث يبدأ شعر الوجه فى الظهور فى وجه الشباب كما يبدأ فى الكثافة ويتحول إلى اللون الداكن عندما يبلغون سن تحت العشرين ولكن فى أعمار مختلفة، وعندما يحدث ذلك لا بد أن يبدأ الشباب فى الحلاقة ويفضل استشارة أحد الأبوين قبل بداية الحلاقة.

ويجب الحذر عن الحلاقة حتى لا تصر بالبشرة بالبشرة حساسة خاصة وإن كانت جافة أو بها تجاعيد، كما يفضل فى الشباب الصغير أن يلين الشعر أولاً قبل الحلاقة باستخدام الكريم أو رغوة الصابون حيث تحتوى هذه المستحضرات على ملطفات أو مواد كيميائية تؤدى إلى نعومة وحماية البشرة، كما يجب استخدام شفرة حادة عن الحلاقة وتكون الحلاقة فى اتجاه نمو الشعر حيث أنه عند الحلاقة فى اتجاه عكس نمو الشعر يؤدى إلى رفع الشعر ومعه قطاعات من البشرة ونتيجة لذلك لا ينمو الشعر بعد ذلك كما يؤدى إلى ظهور طفح جلدى والشعور بالألم عند استخدام ماكينة الحلاقة.

بعد الانتهاء من الحلاقة يغسل الوجه بماء الصنبور جيداً لأزالة أى آثار لكريم الحلاقة ثم يوضع لوسيون ما بعد الحلاقة أو ملطف البشرة لجعلها أكثر نعومة خاصة بعد الحلاقة مباشرة. كما يفضل استخدام الحلاقة الكهربائية خاصة للبشرة الجافة ولكنها أكثر تكلفة من الحلاقة العادية ويوجد الكثير من الموديلات بالنسبة لماكينات الحلاقة الكهربائية ويفضل وضع لوسيون قبل الحلاقة الكهربائية وعن الانتهاء أغتسل بالماء الدافئ ثم الماء البارد ثم يوضع كريم أو لوسيون بعد الحلاقة.

النظارة والعدسات اللاصقة

هناك سؤال يجب أن نجيب عنه وهو هل رؤية الكتاب أو رؤيتك للكتابة

بالبطاشير على السبورة تكون مهزوزة أو غير واضحة ؟

هل تجد عندك حول أو تقترب بجسمك لترى الأشياء البعيدة ؟

لو كان الأمر كذلك فأنت بحاجة للكشف على عينيك فقد تكون مصاب «بقصر نظر» والمشكلة المضادة هي طول النظر لو عندك طول نظر فأنت قادر على رؤية الأشياء البعيدة . والمشكلة عندك تظهر عند الرؤية في حدود ضيقة ، وعادة عند تقدم الانسان في السن يصبح عنده طول نظر.

كيف سأبدو بالنظارة ؟

إن ارتداء النظارات تكون أكثر شيوعا من العدسات اللاصقة واختيار نوع وتصميم اطار النظارة ، الشانبر ، هو قرار كبير يجب التأنى فيه عند اختيار الأفضل والمريح في الإطارات . والقاعدة حتى يكون اختيارك للنظارات سليم وصحيح لابد ان تضع في اعتبارك ان تكون ملائمة لشخصيتك وذات منظر جيد لك أنت . ولاتختار أبداً ، الشانبر ، الاطار لأنه يبدو جيد على صديقك . فالتقليد الأعمى يعنى ان وجهك والنظارة لن يكونا منسجمين . لا تتعجل في قرارك أو تأخذ قرارك بغير اهتمام أو عناية ولكن خذ وقتك وجرب أكثر من موديل لتعرف ايها يبدو أحسن لك ؟

وهذه بعض النصائح التى تساعدك فى قرارك :

١- العمالقة وأصحاب الوجوه المليئة يناسبهم ارتداء ذوات الاحجام الكبيرة
أفضل من الأشخاص العاديين

٢- والحزين يجب إلا يلمسوا الاطار حتى وأنت تبتسم

٣- ولو أنك من أصحاب العظم الضخم فانت يناسبك ارتداء الشكل الكبير
«الضخم»



- أ - هذا الايطار ، الشنبر ، يصلح للوجه المربع ويحتاج لإطار رفيع
- ب- هذا الايطار ، الشنبر ، يصلح للوجه على شكل قلب ويحتاج لإطار رفيع
- ج- هذا الايطار ، الشنبر ، يصلح للوجه البيضاوي والايطار يفضل أن يكون متوسط السمك
- د - هذا الايطار ، الشنبر ، يصلح للوجه المستدير ويفضل الايطار المربع متوسط السمك .

٤- والشخص صاحب الأنف الطويل ينبغي ان يختار إطار السميك ذو كويرى منخفض ، هو ما يصل القطعتين فوق الأنف،

٥- ذو الأنف الصغير يبدون أفضل مع الكويرى الضيق والاطار إما يكون مناسب تماماً أو يزعجك .

لو أن القطع الجانبية أو الذراعين أطول أو أقصر من اللازم فإن النظاراتى باستطاعته ضبطهم .

ولو أن النظارة تنزلق على أنفك فإن الذراعان يكونان طويلان جداً.

وفى بعض الاحيان شكل الأنف يجعل من المستحيل إرتداء بعض الموديلات بارتياح . وتأكد ان اختيارك للإطار يكون مناسب لخصائص وجهك .

وقانوناً فإن العدسات يجب ان تعامل حرارياً حتى تقوى النظارة وتجعلها تقاوم الصدمات وهذا يعنى انه عند كسر العدسات تكون القطع «المكسورة» ذات حرف أعمى.

والعدسات البلاستيكية أكثر تكلفة وأقل وزناً من العدسات الزجاجية وهى غالبا ينصح بها للأشخاص ذو العدسات السميكة والفقيلة . وهى تحتاج عناية خاصة لانه يسهل خدشها .

وحتى اذا كانت عدسات نظاراتك قوية ينبغي ان تعتنى بها ولا تضعها على قمة رأسك حيث ان الذراعان سيطولان،

وينبغي أن تضع أو ترفع النظارة بيديك الاثنتين معا وهذا يساعد على حفظ شكل النظارة وعند وضعك للنظارة تأكد ان العدسات لأعلى لان الغبار يخدشها.

العدسات اللاصقة

إن السبب الأكثر شيوعاً لشراء العدسات اللاصقة هو تحسين المظهر، ولو أنك بحاجة لعدسات لاصقة فإن شكلك يكون أفضل بدون نظارات .

ويجب أن تضع عدة اعتبارات عند شراء العدسات اللاصقة :-

بعض الناس يرتدون العدسات اللاصقة لراحتهم. ففي بعض الأحيان تكون النظارات غير مطلوبة من حالات النظر في الميكروسكوب ولعب كرة القدم .

ولكن هناك بعض الاوقات تكون فيها العدسات اللاصقة غير مجدية وحيث ان العدسات اللاصقة لا تترك خارج العين إلا في السائل الخاص به، وايضا لا تلبس اثناء النوم ولا تستعمل اثناء رياضات الماء، لذا عليك ان تقرر هل استعمالها يناسبك ؟

والعدسات اللاصقة الجافة هي شرائح رقيقة بلاستيكية الشكل ويكون المنحنى الداخلى يناسب سطح كرة العين والمنحنى الخارجى هو الأساس ليحسن قوة الابصار .

وانه لمن الصعب ضبط العدسات اللاصقة فهناك بعض الاشخاص يحاولون استعمالها ثم يتركونها . فى البداية لابد من وضع جدول للمبتدئين وهو ارتداء العدسات لأوقات قصيرة ثم يزداد الوقت تدريجيا - وهؤلاء الاشخاص غالبا ما يرمشون كثيراً ويهزون رؤسهم وتدفع عيونهم ولكن بعد من أسبوعين لأربعة اسابيع أغلب الناس يستريحون مع العدسات اللاصقة .

وبعض الناس الذين يستعملون العدسات اللاصقة لا يرتاحون أبداً فى الحجرات التى بها دخان وايضا يكون لهم مشاكل عندما يكونوا مصابون ببرد أو حمى ولكن هناك أناس عديدون لا يستعملون العدسات اللاصقة وغندهم مشاكل

لأعينهم عند نفس الظروف ، البرد الحمى الدخان، ودرجة الحساسية تعتمد على طبيعة الشخص .

والعدسات اللاصقة تكون مأمونة مع اتباع تعليمات الطبيب بدقة وينبغي ان تكون يديك نظيفة عند لبس أو خلع العدسات من عينيك ولو وقعت منك العدسة بلل أطراف أصابعك وورقة المس سطح العدسة ولا تستعمل اشياء حادة لتلتقطها . ولا تستعمل أبداً لماعيك لترطيب العدسات لأن هذا يوتر عينيك أو يسبب اضطراب في الرؤية ويدلا من ذلك لترطيب العدسات استعمل محلول الترطيب الذى يصفه الطبيب .

هل العدسات اللاصقة المرنة أفضل ؟

العدسات اللاصقة المرنة فى شكل 5.3، طرحت للاستعمال عام ١٩٧١م ومن الواضح أن الشريحة صنعت من بلاستيك يمتص الماء ليصبح خطأ الرؤية.

وهى ليينة ومرنة سواء فى عينيك أو محفوظة فى المحلول وعندما تصبح جافة تصبح جامدة وهشة .

والعدسات اللاصقة اللينة تشكل نفسها بحسب شكل كرة العين وعلاوة على ذلك فإنه لا مجال لوجود الغبار بين العدسة والعين وهذا يمنع الخدوش للعين .

وضبط العدسات اللاصقة الطريقة أسهل من ضبط العدسات الجامدة . فى بعض الأماكن تستطيع أن تحصل على العدسات اللاصقة الطرية من زيارة واحدة للنظاراتى والفحص والتركيب يتم فى نفس اليوم وينبغى ان تتم المتابعة فى خلال أسبوع .

العدسات اللاصقة اللينة يمكن ان تقاس على انها خالية من المشاكل لأى

شخص غير ان هذا ليس صحيحا فأنت لا تستطيع ارتدائها اذا كان عندك التهاب فى العين أو ليس عندك دموع كافية لان التدفق الطبيعى للدموع يحتفظ بالعدسات طرية اثناء ارتدائك لها وأنت لا تستطيع ارتدائها لو ان كرة عينك غير حساسة ، الشعور بها ليس كثير، حيث أن العدسة لو تحطمت فأنت ان تشعر بها .

والعدسات اللاصقة اللينة تحتاج لعناية اكثر من الجامدة وكثير من الناس يجد ان العناية بها مشكلة فهي ينبغى ان تبخر ، تعرض للبخار، لمدة ١٠ عشر دقائق كل ليلة فى وحدة معينة لقتل الميكروبات بها وينبغى ان تخزن فى وعاء خاص وإذا أصبحت جامدة جافة فهي تتحطم أو تنكسر لذلك يجب تغييرها .

الفصل الحادي عشر

العناية بالملابس

اختيار الملابس يستغرق وقت كثير وجهد كبير والعناية بالملابس شئ ضرورى جداً. فالعناية بملابسك الحالية يوفر عليك الحاجة لشراء بديل لها وهذا يوفر كثير من الوقت والمال والطاقة .

كثير من الملابس اليوم لها طرق عناية سهلة ويجب عليك أن تتعود على العناية بالملابس بإتباع الطرق المناسبة واستخدام الوسائل الصحية والسليمة. وبإعطاء الاهتمام المستمر للملابس تحصل على أكبر فائدة من الأموال المدفوعة للحصول على هذه الملابس بجانب أن مظهرك يصبح أنيق ومنظم دائماً.

العناية اليومية بالملابس Daily care of clothes

يجب أن تتبع نظام يومي للعناية بالملابس وهذا يحد من اتساخ الملابس. إن الاجراءات البسيطة هامة وتطيل من عمر الملابس وتقلل من الثمن المدفوع من أجل الحفاظ عليها. العناية الروتينية بالملابس تجعلها جاهزة للارتداء فى أى وقت.

العناية أثناء الارتداء والخلع Whie dressing and undressing

عند ارتداء أو خلع الملابس يجب أن تحرص على أن لا تتلفها بالشد أو القطع. عند ارتداء الأحذية يجب إبعاد كعب الحذاء عن حاشيه « ذيل » الملابس وخاصة بالنسبة للبنتلون والملابس الطويلة حتى لا تتأكل الحاشيه ولو أمكن يجب أن تصففى شعرك وتستخدمى أدوات التجميل قبل ارتداء الملابس ولو كنتى تستخدمين أدوات التجميل بعد ارتداء الملابس فأحرصى على وضع قطعة

من القماش على الكتفين لمنع تساقط الشعر أو أدوات التجميل على الملابس. ولو كانت الملابس من النوع الذى يجب أن يلمس الوجه عند الارتداء فيجب وضع لفافة كبيرة على وجهك وشعرك عند ارتداء الملابس. يجب أن يتم وضع العطور على الجلد قبل ارتداء الملابس ثم تترك لتجف قبل ارتداء الملابس حتى لا تترك بقع على الملابس.

عند ارتداء وخلع الملابس يجب أن تكون الأزرار وكل وسائل غلق الرداء مفتوحة لتسهيل عملية الارتداء أو خلع الملابس. أى شد زائد على الملابس يسبب فى قطع أو اتلاف السوستة أو تساقط الأزرار. عند ارتداء الجوارب امسكى الجورب فى اليدين وادخل قدمك فيه ثم اسحبى الجورب برفق على الرجلين. تأكدى من أن أطرافك ناعمة حتى لا تتسبب فى قطع الجورب.

بعد الارتداء After Wearing

بعد ارتداء الملابس يجب وضعهما مع الملابس المتسخة أو رصها فى الدولاب. الكسرات التى تحدث فى الملابس نتيجة لرميها على الكراسى قد يصعب محو أثرها بعد ذلك.

بعد خلع الملابس تأكدى أنها لا تحتاج إلى الفرشاة أو تنظيف البقع أو التنظيف الجاف أو الكي أو التصليح. إذا كانت الملابس تحتاج إلى اهتمام خاص تأكدى من أنها تلقى هذا الاهتمام قبل وضعها فى الدولاب. الملابس التى يجب وضعها فى الدولاب مباشرة هى الملابس التى تكون جاهزة للارتداء مباشرة.

يجب استخدام الفرشاة فى تنظيف البدل والجاكيتات والبنطلونات بعد ارتدائها. لو تركت الأتربة على الملابس فإن هذا يقلل من عمرها ومظهر الملابس سوف يتأثر. استخدم فرشاة دقيقة للملابس الرقيقة وفرشاة صلبة للأقمشة ذات النسيج الصلب. استخدام الفرشاة يجب أن يكون فى اتجاه النسيج ويمكن استخدام

المكنسة الكهربائية المجهزة لتنظيف الملابس. يجب أن تقلب الجيوب على الوجه الآخر لإزالة أى أتربة أو الياف أو قاذورات.

بعد ذلك يعود إلى مكانه الطبيعي وتتم اتباع نفس الطريقة مع الملابس ذات الأساور.

يجب أن تعلق الملابس على علاقات صلبة ووضعه الملابس بالطريقة الصحيحة يحافظ على شكلها .

العلاقات الخشبية العريضة تناسب معظم أنواع الملابس. العلاقات المصنوعة من السلك الرفيع قد تترك أثر على الكتفين وقد تثلى تحت أى جاكيت أو بالطلو ثقيل وقد تتسبب فى فقد الملابس لشكلها وبعضهم قد يترك علامات صدأ.

عند تعليق الملابس تأكد من وضع الجيوب للخارج وأن تكون الملابس ناعمة وأن تكون الجيوب فارغة .

السوست والأزرار يجب أن تكون مغلقة عند تعليق الملابس لحفظ الملابس من الثنى والتساقط من على العلاقة. يمكن تعليق الجونلات على علاقات خاصة بها كلبسات ويمكن أن تعلق على العلاقات العادية وتثبت بدبابيس قماش. لا يجب أن تثلى الجيبات على العلاقة لأن هذه الطريقة تترك كسرات على الجونلة وتأخذ مكان أكبر فى الدولا ب ولو كان الدولا ب صغير يكن تعليق أكثر من جونلة واحدة مع بعض .

يمكن تعليق البطولونات على علاقات سمكة ويمكن أن يتم تعليقهم بحيث يكون الجزء العلوى لأسفل .

عند ارتداء الملابس مرة أخرى Until next Wearing

اسمح لملابسك أن تنهوى داخل الحجرة أو أمام مروحة قبل وضعهما في الدولاب. التهوية تساعد على إزالة الروائح والكسرات وتهوية الملابس تحافظ عليها لفترة أطول. الملابس الصوفية المنسوجة يجب أن تترك لتستريح قبل أن ترتديها مرة أخرى لكي تستعيد شكلها الأصلي.

إذا رأيت كثير من الكسر والتجعدات في الملابس يفضل إزالة هذه الكسر بالبخار ويتم تعليقها في الحمام أثناء أخذك لدش ساخن وتأكد من أن الملابس جافة قبل أن تضعها في الدولاب.

قوم بتطبيق السويترات والملابس وضعها في الأدراج ويجب أن يكونوا مسطحين ليستعيدوا شكلهم ولعدم ظهور كسرات أو تجعدات عليهم ولو تم تعليقهم على علاقة قد يفقدوا شكلهم ويصبح أى جزء مطاط وملتوى أكثر من الأجزاء الباقية.

تجنب ازدحام الملابس في الدولاب والأدراج فهذا يجعل الملابس متجعدة. ويفضل وضع الملابس التي لا ترتدى إلا قليلاً في مكان خاص وهذا يترك مكان للملابس التي ترتدى باستمرار.

لو تعرضت الملابس للمطر اترك ملابسك لتجف قبل أن تضعها في الدولاب يجب تعليقهم في مكان جيد التهوية بعيداً عن الحرارة المباشرة فالحرارة تساعد على انكماش الملابس. يجب حشو الجيوب المبتلة بورق كلينكس فهذا يسهل من عملية تجفيفها. امنع القفازات الصوفية من الانكماش عن طريق وضع دبائيس في الأصابع وجميع ملابس المطر يجب أن تترك في مكان جيد التهوية.

قوم بحشو الأحذية بورق لى تستعيد شكلها الأصلى فعلاقات الأحذية قد تتسبب فى تغير شكل الأحذية المبثلة أو تغير حجمها . لو بدأ الجلد فى الجفاف وأصبح صلب صنع عليه قليل من الزيت ولمع الحذاء عندما يجف ويمكن تجفيف داخل الحذاء باستخدام الهواء الساخن الخارج من مجفف الشعر.

العناية الأسبوعية بالملابس Weekly Care of Clothes

العناية المستمرة بالملابس يجب أن تحدث على فترات أسبوعية ولو وضع برنامج أسبوعى للعناية بالملابس سوف تصبح العناية بالملابس سهلة وروتينية .

قوم بحياكة الازرار المتساقطة وقوم بتصليح أى قطعات أو اتساع فى العراوى . هذه التصليحات يجب أن تتم قبل غسل أو تنظيف الملابس والا سوف تزيد الغرز القالفة وكذلك مساحة القطع سوف تزيد .

يجب إزالة البقع قبل غسل الملابس المتسخة . اغسل الملابس الرقيقة على اليد والملابس المتسخة التى لايمكن غسلها يجب أن ترسل إلى أماكن التنظيف الجاف وأيضاً الملابس ذات البقع التى فشلت فى تنظيفها بالمنظفات العادية المتوفرة فى المنزل وواضح للشخص الذى سوف يقوم بعملية التنظيف مكان البقع وسببها لى يستخدم الطريقة المناسبة لتنظيفهما .

لو فقدت الملابس الخارجية قدرتها على طرد الماء اعيد لها هذه القدرة عن طريق استخدام سبراى طارد للماء . ومثل هذا السبراى يمكن أن يحمى الملابس من التلف بسبب الماء ويجب اتباع التعليمات الموجودة على العبوة بحرص .

لو تجمعت الياف بعض الملابس وأصبحت مثل الحبوب يجب استخدام فرشاه ملابس صلبة لازالة هذه الحبوب . الأقمشة والملابس التى بها كسرات يجب أن يتم كيها ولو كانت الأحذية غير نظيفة يجب أن تنظف بقطعة قماش

جافة ثم تلمع بالفرشاه . إذا كان كعب الحذاء يحتاج إلى تغيير قومي بتغييره في المحل المختص واربطه الأحذية النالفة يجب أن تستبدل بأخرى جيدة .

Home Storage Areas المناطق التخزين في المنزل

مناطق التخزين في المنزل مثل الدواليب والأرفف والأدرج يجب أن تكون نظيفة ومرتبـة فيجب أن يكون هناك مكان يحوى جميع الأشياء وأن تكون جميع الأشياء موضوعة في مكانها المناسب فالتخزين الجيد يحافظ على الكساء لأطول وقت ممكن .

أماكن التخزين يجب أن توفر المساحة المناسبة للملابس المعلقة والملابس المطبقة ويجب أن تخزن الأشياء في مكان قريب أو أقرب ما يمكن من مكان استخدامها فمثلا البلطو يجب أن يكون قريب من الباب والمجوهرات يجب أن تكون قريبة من المرأة .

الأشياء المتماثلة أو التي تستخدم معاً يجب أن تخزن في مكان واحد فالملابس الداخلية يجب أن توضع في درج واحد والبلطالونات توضع مع بعض والقمصان مع بعض وهكذا .

دولاب الملابس يجب أن يكون متسع بدرجة تكفى حفظ ملابس موسم واحد بدون أى ازدحام ويجب أن يكون ارتفاع العلاقة مناسب للملابس الطويلة وفى بعض الأحيان يوجد علاقتان وهذا يسمح بتعليق كثير من الأشياء القصيرة مثل الجونلات والقمصان .

استخدم كل المساحة استخدام جيد فيمكن وضع حامل الأحذية على أرض الدولاب ويمكن أن يعلق على الحائط داخل الدولاب . يمكن وضع صندوق للتخزين تحت علاقة القمصان ويمكن وضع علاقة الأحزمة وأربطة العنق خلف

الباب ويكن وضع أرفف فى المنطقة العلوية من الدولا ب .

وجود كثير من الخطافات داخل الدولا ب يساعد على تعليق الببجانات والأحزمة والخطافات عادة تثبت على هيكل خشبى حتى تكون متينة والخطافات التى تثبت باللصق لا تتحمل الأوزان الثقيلة ولكن يمكن وضعهما فى أى مكان .

عند وضع الأشياء يجب أن تكون ظاهرة وذلك لتسهيل عملية احضارها ، يجب أن تغطى الأرفف بورق قابل للغسيل حتى يكون شكلها جميل ، والأرفف مكان جيد لتخزين الصناديق والأحذية التى نستخدم نادراً والحفائب ويجب لصق بطاقات على الصناديق لمعرفة محتويات كل منها ، ويجب أن يتوفر داخل الدولا ب وسيلة للإضاءة .

الدولا ب يجب أن يكون جاف لأن الرطوبة تتلف الملابس . لو كنت تعيش فى مكان رطب يفضل وضع قطعة من الفحم وقصيب تسخين داخل الدولا ب باستمرار لحفظه جاف فى جميع الأوقات .

الدواليب الكبيرة المثبتة فى الحائط يمكن أن تبقى جافة عن طريق تهويتها باستمرار .

الأدراج يجب أن تكون خالية من الأتربة ويجب أن تبطن ولا يجب استخدام ورق الجرائد لأن الحبر قد يلتصق بالملابس ، ورق الأرفف المعالج يمتص الدهون ويطرد الرطوبة .

لو كان مسكنك لا يتوفر فيه الدواليب الكافية فقم بترتيب أى مكان آخر يصلح للتخزين ويمكن استخدام الستائر لحجب مناطق التخزين ويمكن وضع مفرش فوق الأدراج وتستخدم كنضدة .



أماكن التخزين الموسمي

التخزين الموسمي للملابس

Seasonal Clothing Storage

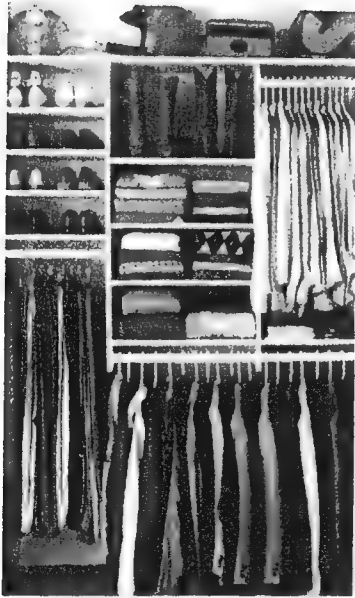
التخزين الموسمي للملابس يحدث في الربيع والخريف وذلك بسبب تغيير الحرارة والظروف الجوية. الملابس التي لا تستعمل لعدد من الشهور يجب أن تخزن ويجب أن يتم تنظيف الدولاب والأدراج استعداداً للموسم الجديد.

لا يجب تخزين الملابس غير النظيفة فالانساخات قد تثبت في الملابس مع مرور الوقت في وجود قليل من الرطوبة. بقع الطعام تجذب الحشرات ، والعطور والكريمات تحتوي على مواد تتلف الألياف بمرور الوقت. لذلك يجب غسل الملابس قبل تخزينها أو تنظيفها بطرق التنظيف الجاف وأيضاً يجب عمل أي تصليحات لازمة في الملابس قبل تخزينها وبعض محلات التنظيف الجاف تقدم هذه الخدمة في مقابل مادي. لتجهيز الملابس للتخزين يجب خلع جميع الأحزمة وتفريغ جميع الجيوب ويجب غلق جميع الزراير والسوست للحفاظ على شكل الملابس.

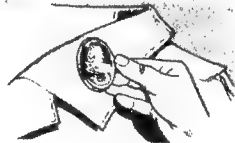
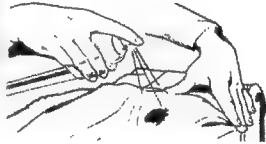
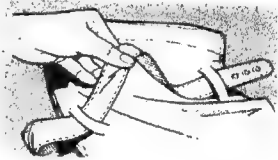
الملابس المصنوعة من التريكو يجب أن تطبق ولا يجب أن تعلق لمنع ظهور أي علامات عند الثنيات قومي بوضع ورق كلينكس عند الثنيات ويمكن حفظ هذا النوع من الملابس في حقائب أو شنط بلاستيك أو صناديق.

الملابس المعلقة تخزن في أكياس طويلة تغلف بالسوست ويمكن شراء هذه الأكياس أو صنعها. تأكد من وجود مسافة كافية بين الملابس لتسمح بالتهوية. الأكياس البلاستيك قد تخدق الألياف ، لتخزين الأحذية والحقائب يجب حشوها بورق كلينكس وإحميها من التراب.

يجب وضع الحبيبات الطاردة للحشرات والعتة في دولاب التخزين ويمكن رش الملابس بمادة طاردة للحشرات ويمكن أن تتم هذه العملية في محلات



أماكن حفظ الملابس



خطوات تتبع قبل عملية القسول

جميع البقع يجب أن تزال قبل غسيل الملابس أو تنظيفه بالطرق الجافة. يجب أن تجرب وسيلة ازالة البقع على أى جزء غير ظاهر من الملابس قبل أن تجربها على الجزء الظاهر من الملابس للتأكد من أن لون القماش لن يتغير.

لوزادت كمية السائل على الملابس يجب تجفيفها بسرعة بأى مادة ماصة للسوائل. لا تضغط على المنطقة فهذا قد يثبت البقعة فى مكانها أيضاً لا تقوم بكي البقعة ولا تعرضها لضوء الشمس لأن هذا يثبت البقعة للأبد.

التعرف على القماش والبقعة

Identify the fabric and the Stains

البقع على الملابس لها أسباب كثيرة وطرق علاجها كثيرة. وطرق ازالة البقع تعتمد على مصدر البقعة وتركيب الياف الملابس.

أولاً : تعرف على تركيب الألياف. حدد إذا كانت الألياف قابلة للغسيل والتبييض أم لا. أقرأ البطاقة الإرشادية الخاصة بتنظيف الملابس، البقع على الملابس التى تنظف بالطرق الجافة يجب أن تنظف بالسوائل المناسبة أو ترسل إلى محل تنظيف خاص موثوق فيه فلدَى محلات التنظيف الجاف معدات وطرق خاصة لإزالة البقع. لا تحاول ازالة البقع من على أى ملابس رقيق أو ثمين بنفسك.

البقع على الألياف الصناعية عادة تكون إزالتها صعبة فكثر من الألياف الصناعية لا تمتص الماء فالألياف الخارجية تنظفها الماء والألياف الداخلية لا يتم تنظيفها. لو امتصت الألياف الزيت يجب أن تعالج بطريقة خاصة وتكون هناك حاجة لمادة مزيل للبقع. لو كانت البقعة على قماش قابل للغسل أرجع إلى الجدول الموضح لمعرفة طريقة ازلتها.

البقع غير المتعرف عليها على الأقمشة القابلة للغسل يجب أن تعالج أولاً بمادة مزيلة للبقع ثم اغسل الملابس واتركه ليجف. إذا لم تختفى البقعة عالجها بمذيب جاف بعد المعالجة ، اغسلي المواد المستخدمة. اغسلي كل الملابس للتأكد من اختفاء كل البقع والمواد المستخدمة لإزالة البقع.

إرشادات لإزالة البقع بالنسبة للأقمشة القابلة للغسيل

stain removal guide for washable clothes

الشريط اللاصق :

ادعك المنطقة بالطبخ ، ادعكها بسكين ، ثم ادعكها بوسائل تنظيف ثم تغسل.

العبرون

بلل المنطقة بسبراي شعر، اغسلها جيداً بمنظف صناعي ثم يتم غسلها اما بالكحول أو الجلسرين أو سبراي قبل الغسيل وذلك بتجربة كل منها على حدى.

السدن

يتم نقع البقعة فى ماء بارد مع انزيم presoak ، وتدعك بمنظف صناعي يمكن أن تجربه بماء الاكسجين أو محلول الأمونيا ثم غسلها.

الشمع:

يجمد ثم يحك، وتوضع بين قطعتين من الكلينيكس ثم يتم كيها على الوجه لأسفل على ورق الكلينيكس ثم تدعك بوسائل منظف أو كحول ثم يتم غسلها.

اللبان

تجمد بالطبخ، وتحك بسكين، يمكن جعلها لينة باستخدام بياض البيض ، ثم يوضع على الوجه لأسفل ورق كلينيكس، ويدعك بوسائل منظف ثم تغسل.

الشيكولاته ، الكاكاو :

تنقع فى صودا أو ماء بارد مع أنزيم presoak ثم تمسح بوسائل منظف بعد ذلك تغسل بمنظف صناعى ثم تغسل فى ماء ساخن.

الشاي ، القهوة :

تنقع فى أنزيم presoak أو الاكسجين المبيض وتدعك بمنظف صناعى ثم تغسل فى ماء ساخن.

أدوات التجميل :

تبلل وتدعك بمنظف صناعى ثم تغسل وتدعك بوسائل منظف وتغسل فى ماء ساخن وتتوقف درجة سخونته على نوع القماش .

ألوان الشمع :

يتم دك البقعة بأى منظف صناعى، وتغسل ثم تمسح بوسائل منظف مع وضع الوجه لأسفل على ورق كليكس ثم تغسل بماء ساخن ومبيض.

مصادر إزالة البقع Stain removal supplies

قبل استخدام أى منظف يجب قراءة التعليمات المكتوبة عليه فمعظم المنتجات تكون سامة أو قابلة للإشتعال وبعضها يتلف الألياف والألوان وبعضها يسبب الإنكماش وفقدان اللمعة وعند وضع المنظفات على المناطق الصغيرة يفضل استخدام قطارة دواء.

يجب إتباع بعض الاحتياطات عند استخدام المنظفات فيجب أن يكون مكان العمل جيد التهوية ولا يجب أن تستنشق أبخرة المذيبات المنظفة. يجب أن يرتدى قفاز مصنوع من المطاط ولا تجعل المنظفات تلمس جلدك أو فمك أو

عينيك. يجب أن تظل المنظفات بعيدة عن مصادر الكهرباء والنيران المشتعلة ولا يجب استخدام مذيبات التنظيف الجاف فى الغسالات ولا يجب وضع الملابس المبللة بمسحوق التنظيف فى المجفف.

عند استخدام منتجات إزالة البقعة يجب أن يتم العمل فى مكان جيد الإضاءة ويتم العمل فوق سطح صلب لا يتأثر بالكىماويات ويجب حفظها بعيداً عن متناول الأطفال ويجب أن تخزن هذه المنتجات مغلقة فى عبواتها الأصلية فى مكان جاف ويارد بعيداً عن منتجات الطعام ويجب غسل أى مسحوق مسكوب من مساحيق إزالة البقع على الجلد مباشرة، يجب أن تخزن معا فى مكان قريب من الغسيل مع أقمشة بيضاء وورق كلينكس أبيض ويجب أن تتوفر لديك منظف صناعى سائل وقطعة من الصابون الأبيض وكلور وماء أكسجين. وأيضاً إنزيم البريسوك ومزيل للبقع ومنظف للغسيل وسائل منظف وقد تحتاج إلى بعض الكحول والأمونيا والخل الأبيض وماء الأكسجين الجلستين - زيت معدنى - مزيل للون - مزيل للصدأ. ويمكن شراء هذه الأشياء من محل بيع الطعام أو الأدوية.

سوف تحتاج أيضاً إلى فرشاة بشعر نايلون - قطارة دواء - سكينه مصنوعة من الاستنلس، طبق لنقع القطع المطلوب إزالة البقع منها ويفضل الزجاج والبورسلين.

طرق إزالة البقع

يوجد عديد من الطرق لإزالة البقع ومنها المسح، التبييض، التجميد، الحك، والنقع.

المسح : ويتم بوضع الوجه المبقع فوق قطعة من القماش جافة ونظيفة وماصة للرطوبة تبلل قطعة قماش أخرى بالمسحوق المنظف بعد ذلك يتم المسح

فوق البقعة من المركز إلى الأطراف حتى لا تظهر دوائر وإذا تم وضع المنظف تحت وجه القماش سوف يؤدي ذلك إلى ظهور البقع على السطح وإذا أصبحت البقعة صعبة يتم نقعها لفترة ثم تمسح بانتظام حول الأطراف حتى يختفى الخط الذي يحدد البقعة عندما يجف القماش. يتم تغيير القماش الموجودة تحت البقعة حتى لا تتسرب البقعة ثانية على الملابس وعندما تختفى البقعة يجب وضع المنطقة بين قطعتين من القماش الماص لإزالة الرطوبة الزائدة.

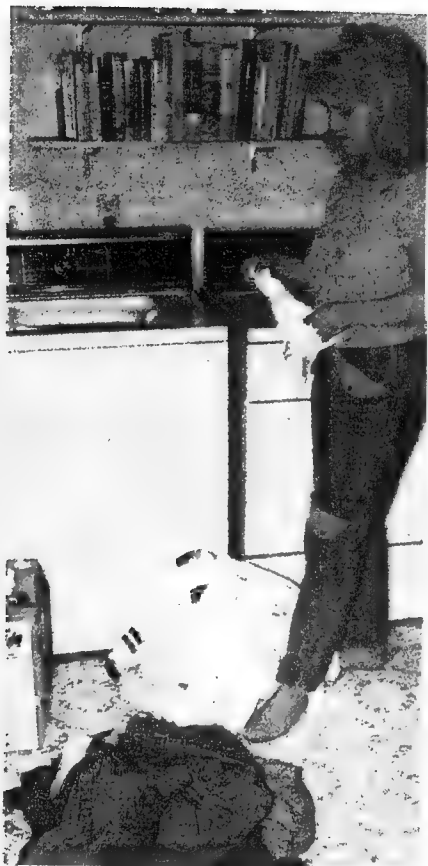
تجميد البقع: مثل تجميد بقع الشمع واللبان فذلك يسهل إزالتها ويتم ذلك عن طريق دعك المنطقة بمكعب من الثلج وبعد أن تصبح صلبة يتم حك الجزء الصلب من على القماش وإذا كانت البقعة على ملابس صغير الحجم يتم وضع الملابس في الفريزر.

الحك : الحك يتم بسكين أو ملعقة يتم وضع القماش (البقعة لأعلى) مباشرة على سطح العمل بعد وضع مزيل البقع يتم تحريك حرف السكين أو الملعقة للأمام والخلف فوق البقعة ولا يجب الضغط على البقعة ولا يمكن استخدام هذه الطريقة مع الأقمشة الدقيقة.

إذا كانت القماش قابلة للغسل فالتقع في الماء لمدة ٣٠ دقيقة يعتبر طريقة أخرى لإزالة البقع، ويمكن استخدام أنزيم البريسوك وإسبراي قبل الغسيل يساعد على إزالة البقع من الأساور والأكوال.

ولو لزم الأمر تكرر هذه العملية حتى تختفى البقع، إذا كانت البقعة من النوع الذي يحتاج إلى الدعك بالمسحوق فيفضل عمل معجون من المسحوق والماء ولو تم استخدام أى أنزيم أو إسبراي يفضل إتباع التعليمات المكتوبة على العلبة.

عند استخدام المواد المبيضة لا يجب وضعها على البقعة فقط فهذا يسبب



تصنيف الملابس قبل عملية الغسيل

اختلاف فى الألوان والكور قد يتسبب فى ظهور ثقب أو بقع خفيفة فأى مبيض يجب أن يذاب فى الماء أولاً وقد يتسبب المبيض فى تغيير لون الملابس ولكن هذا التغيير يكون على جميع الأجزاء ولا يجب خلط الكلور مع أى منظف قوى ولكن خلطه فى حالة تخفيفهم فقط.

لا يجب وضع الكلور على بقع الصدأ والأقشة البيضاء التى أخذت ألوان من أقمشة أخرى يتم تنظيفها باستخدام مزيل للون وليس الكلور.

يجب غسيل الأقمشة القابلة للغسل بعد معالجة البقع لأن هذا يؤدى إلى اختفاء البقع نهائياً.

يمكن رش أو دك البقع بأى مزيل للبقع ويمكن استخدام بودرة التلك أو النشا أو المنتجات التجارية الأخرى وبعد أن تجف يتم إزالتها.

وإذا فشلت من إزالة البقعة من على الملابس غير القابلة للغسل يجب إرسالها إلى محل التنظيف الجاف.

غسيل الملابس







غسيل الملابس بالماء والصابون عملية ضرورية تتم فى جميع المنازل فإستخدام معدات الغسيل السليمة والطرق السليمة يطيل من عمر الملابس ويجعل مظهرها دائماً جميل فالملابس التى تتسخ بدرجة كبيرة قد يصعب تنظيفها وأيضاً عندما تتخلل الأتربة الألياف فهى تضعفها ويأستخام طرق الغسيل الجيدة يمكن الاحتفاظ بشكل وحجم ولون الملابس.

يجب التأكد من محتوى الألياف قبل غسيل الملابس فأى طرق خاصة للغسيل يجب أن تذكر على البطاقة المرفقة بالملبس. فالجدول التالى يشرح معانى الرموز والرموز الموجودة فى الجدول رموز عالمية ويجب إتباعها وإتباع

التعليمات المكتوبة على منتجات التنظيف قبل الغسيل ، يجب أن تكون منطقة الغسيل منظمة فالمنظفات يجب أن تكون قريبة فى متناول يدك ويعيد عن الأطفال ويجب أن يكون هناك مكان لتعليق الملابس بعد خروجها من المجفف مباشرة لأن ذلك يقلل من وقت الكى .

قبل الغسيل يجب غلق السوست والزارير وإزالة المناديل من الجيوب والأقلام ويجب ربط الأحزمة الطويلة لمنع تعقيدها ولفها حول الملابس والأقمشة التريكو يجب أن تقلب فيكون الأمام للداخل والخلف للخارج .

جدول رموز البطاقات الإرشادية

علامة توضح درجة حرارة الغسيل	
يمكن استخدام مبيض	
رمز يوضح إمكانية استخدام المجفف	
رمز يوضح كيفية الكى نقطة واحدة تعنى حرارة باردة، نقطتان حرارة متوسطة، ٣ نقط حرارة ساخنة .	
إمكانية استخدام التنظيف الجاف	
عندما توجد فوق أى رمز من الرموز السابقة تعنى ذلك إلغاء هذا الرمز	

تصنيف الملابس

يجب أن تصنف الملابس قبل غسلها حتى لا تتلف بعضها البعض والخطأ في التصنيف قد يتلف الملابس فمثلا عندما تغسل ملابس ملونة مع بيضاء قد يؤدي ذلك إلى ظهور علامات ثابتة على الملابس البيضاء ويجب وضع كل مجموعة من الملابس مع بعضها لتكون حمولة مناسبة للغسالة بحيث لا تستهلك كثير من المسحوق وبحيث لا تكون كبيرة فتجهد الغسالة. فالملابس يجب أن تتحرك بحرية داخل الغسالة ويفضل التحكم في كمية الماء بحيث تناسب الحمولة وذلك لتوفير الماء والطاقة والنقود.

التصنيف طبقاً للون

الملابس البيضاء يجب أن تكون في حمولة منفصلة والملابس ذات الألوان الثابتة في حمولة منفصلة أيضا والملابس ذات الألوان المتوسطة والبراقة والنقوش في حمولة منفصلة الألوان الداكنة تكون فئة أخرى فالصبغة قد تخرج من الألوان الداكنة وتتلف الألوان البيضاء والألياف النايلون قدرة على مص الصبغة من الماء والملابس الملونة عادة تطرد الصبغة عندما تكون جديدة ولمنع هذه العملية. يتم نقع الملابس في مياه باردة مالحة لمدة ١٥ دقيقة وللتأكد من ثبات اللون تغسل الملابس منفصلة في ماء نظيف فإذا لم يظهر أى لون في الماء تكون الألوان قد ثبتت.

التصنيف طبقاً لتركيبة القماش

الأقمشة الرقيقة لا يجب أن تغسل مع الأقمشة الصلبة والأقمشة المنتج للوبر يجب أن تغسل منفصلة لأنها تنقل الوبرة لأى أقمشة تغسل معها خاصه القطن والكتان والألياف المصنعة ويفضل غسل الملابس الجاذبة للوبرة علو

الظهر.

المجاميع المصنفة يجب أن تحتوى على خليط من القطع الكبيرة والصغيرة لتضمنى عملية غسل جيدة وأيضا أن يكون هناك أكثر من نوع من القماش لأن حكمهم مع بعض يسهل عملية الغسيل.

التصنيف طبقا لكمية الإتساخ

الملابس شديدة الإتساخ تؤدي إلى اتساخ الملابس الأخرى لذلك يجب غسلها منفصلة ولا يجب غسل الألياف المصنوعة من البوليستر أو النايلون مع الملابس التى بها دهون وزيت لأن لهذه الألياف قدرة على مص الدهون.

إختيار المنتج الصحيح

يجب إختيار مسحوق الغسيل المناسب لأن لكل نوع وظيفة معينة تناسب الإحتياجات المختلفة والميزانيات المختلفة والمسحوق المختار يجب أن يناسب نوعية الغسيل وطبيعة الماء ويجب قراءة التعليمات المكتوبة على العبوة قبل إتخاذ قرار الشراء.

المنظفات

تصنع من مواد كيميائية تعلق وتأخذ الدهون والاتساخات من الملابس وقد تكون حبيبية أو سائلة وقابلة للذوبان فى الماء بجميع درجات حرارة والتكنولوجيا الحديثة جعلت أكثر فاعلية فى الماء البارد وذلك لتوفير الطاقة. فالمنظفات العالية الجودة تتناسب جميع الأغراض والحمولة الكبيرة والمنظفات المنخفضة الرغبة تناسب الغسالات ذات الفتحة الأمامية ويمكن استخدامها فى جميع أنواع الغسالات ومن أهم مكونات المنظفات عوامل النشاط السطحية التى تقلل التوتر السطحي للماء لكى يخترق الأنسجة بسهولة ويتم إزالة الاتساخات بواسطة

الغسيل وتعلق الاتساخات في الماء ولا تخترق داخل الأنسجة مرة أخرى وقد تحتوي المنظفات الصناعية على مواد تزيل فعل المياة العسره فهي تمنع تكون ترسيبات على الملابس وبعض هذه المواد تتكون من الفوسفات لأنها تحمي البيئة.

بعض المنظفات تحتوي على عطور والبعض يلين الأنسجة وبعض منها يقتل من الكرمشة وبعضا يبيض الملابس.

منظفات الماء البارد تستخدم للأقمشة متوسطة الاتساخ أو مع الألوان الداكنة ويمكن استخدامها مع المحولات الأخرى ولكن تكون أقل فاعلية ولكنها توفر الطاقة.

منظفات الأطباق يمكن أن تستخدم في الغسيل ولكن لا يجب إستخدامها في الغسالات الأتوماتيكية.

الصابون : مصنوع من منتجات طبيعية مثل الدهون فهو رقيق على اليدين ولا يعمل في الماء العسر لأنه يتفاعل مع الأملاح والصابون قد يفيد في إزالة بعض أنواع البقع والصابون يتحلل إلى مخلفات طبيعية فهو لا يضر البيئة.

الأنزيمات : وهي بروتينات تسرع التفاعلات الكيميائية وهي تساعد على تكسيد الإتساخات إلى مركبات بسيطة يمكن إزالتها بسهولة.

الانزيمات في بعض المنظفات متعددة الأغراض وبعض منتجات البريسوك والكلور يوقف مفعول الانزيمات فلا يجب إستخدام الكلور مع الأنزيمات.

المبيضات : وهي قد تكون إما من أصل الكلور أو الأكسجين وأكثرها استخداماً هو الكلور ثم بوبرة الأكسجين.

مبيض الكلور يزيل البقع ويبيض الملابس ويطهر الملابس ويعطيها رائحة جيدة ولا يجب استخدامه إذا كان مصدر الماء يحتوى على حديد ولا يجب استخدام الكلور مع الحرير والصوف والموهير فقد يتفاعل كيميائياً مع هذه المواد ويتلفها وقد يتلف أيضاً الألياف المقاومة للإشتعال وقد يتسبب فى تغيير لون البولى إستر إلى الأصفر. ويضعف جميع الألياف ويقلل من عمرها وإذا أستخدم بطريقة صحيحة يكون طريقة فعالة للتنظيف.

يوجد فى كثير من الغسالات الاتوماتيكية مكان لوضع الكلور السائل ولكنها تخفف الكلور قبل أن يدخل فى ماء الغسيل.

وبعض الغسالات يستمر عملها إلى الدقائق الأخيرة فى دورة الغسيل وهذا يعطى فرصة للمنظفات الأخرى مثل الأنزيمات أن تقوم بعملها. وإذا قمت بإضافة الكلور فى بداية الدورة فيجب أن يخفف بالماء.

الأكسجين يمكن أن يستخدم مع جميع الأقمشة والألوان لو استخدم بالطريقة السليمة فهو أقل فاعلية وأضعف من الكلورين ويفضل استخدام المواد التى تقلل عسر الماء فهى تعادل الأيونات المعدنية فى الماء ويكن إضافتها لماء الغسيل مباشرة لأنها تحسن من عمل المنظفات ويدونها قد تصبح الملابس صفراء أو رمادية ويظهر عليها الصدأ وتصبح صلبة. يجب شراء جهاز لإزالة عسر الماء فالمياة تمر به ويتفاعل معها كيميائياً وهذه أفضل طريقة، فعسر الماء يختلف من منطقة لأخرى ولتحديد نوعية عسر الماء يجب الاتصال بمرفق المياه.

منعفات الأقمشة : تنعم الملابس ولا تؤثر على الماء فهى تمنع الألياف من أن تصبح صلبة أى تتحكم فى الاستاتيكية الكهربائية وعند استخدامهم بكثرة فتنسب على سطح الألياف ويمنعوا امتصاصهم للماء.

بعض منعمات الأنسجة تضاف لماء الغسيل مباشرة وفي بعض الأحيان يضاف إلى المسحوق وفي بعض الأحيان يضاف أثناء دورة الشطف وبعض الأنواع توضع في المجفف وبعض الأنواع تكون على شكل ورقات توضع مع الغسيل فتقلل له اللعومة والرائحة الكريهة.

النشا يجعل الملابس تحتفظ بشكلها تصفى عليها مظهر ناعم بعد الكي والآن قد يتم استخدامها لتحسن نوعيات القماش فهي لم تعد تستخدم في الماء ولكن أصبحت ترش قبل الكي.

المطهرات غير لازمة للغسيل العادى ولكنها يجب أن تستخدم فى حالات المرض لأنها تقتل الميكروبات وتقلل العدوى وفي بعض الأحيان يستخدم الكلور ويجب إتباع التعليمات .

الغسيل اليدوى Hand wash

أى ملابس يمكن غسلة فى الغسالة، يمكن أن يغسل يدويا أيضاً فالملابس الرقيقة والصوفية يجب أن تغسل يدوياً . فالصوف ينكمش بتأثير الماء الساخن، قبل غسيل الملابس القابلة للانكماش يجب أن ترسم حدودها على ورق شفاف ثقيل ولا يجب استخدام ورق الجرائد .

الغسيل اليدوى بالماء البارد أو الدافئ يتوقف على نوع الملابس، يفضل استخدام الصابون أو أى منظف خفيف والآن متوفر فى الأسواق كثير من المنظفات السائلة. يجب أن يذاب المنظف فى الماء أولاً ثم توضع الملابس فى الماء وتغمر وتدعك فى حالة وجود مناطق سوداء. تنقع الملابس فى الماء لمدة ٥ - ٢٠ دقيقة ولو كانت الألوان غامقة والصبغة غير ثابتة لا يجب أن يزيد وقت النقع عن ٥ دقائق ولا يجب لف الملابس الرقيقة.

بسهولة بالحمولة الكبيرة تحتاج إلى وقت أكبر وتؤدي إلى كرمشة الملابس. لا يجب أن تكون الحرارة مرتفعة لأن الحرارة المرتفعة قد تتلف الزراير ويؤدي إلى انكماش الملابس. لا تجفف الملابس أكثر من اللازم لأن هذا يصعب طرق التعامل مع الملابس فبعد أن ينتهي المجفف من عمله يجب أن تستخرج الملابس منه فوراً وتعلق أو تطبق بسرعة. تأكد من أن الملابس جافة قبل وضعها في الدواليب ويجب تنظيف فلتر المجفف قبل كل استعمال.

التجفيف على الحبل : اقتصادي ومناسب للقطع الكبيرة وقد يعطى الملابس رائحة عطرة في عدم وجود تلوث في الهواء. هذا النوع من التجفيف قد يتسبب في تلف ألوان بعض الملابس نتيجة للتعرض لضوء الشمس المباشر.

قبل وضع الملابس على الحبل يجب التأكد من أن المشابك نظيفة ويجب أن يمسح الحبل بقطعة قماش رطبة ويجب فرد الملابس جيداً قبل وضعها على الحبل. تعلق الملابس في أمتن مكان لتجنب القطاعات وعلامات المشابك يجب توزيع وزن القطع الثقيلة على أكثر من حبل. يجب تجفيف الملابس الملونة في الظل ووضعها في الدواليب بعد أن تجف مباشرة. الملابس التي سوف يتم كيها يجب أن لا تترك لتجف تماماً فكي الملابس الرطبة يكون أسهل. التجفيف على الحبل داخل المنزل يناسب القطع الملبسية الصغيرة فقط فتجفيف الملابس بالداخل يستغرق وقت أطول والملابس تصبح طرية لأنها لا تترك مدة كافية للتجفيف.

بعض الملابس يجب أن تعلق لتجف وهي ممثلة بالماء دون عسرها ولكن استخدام العلاقات المعدنية قد يتسبب في ظهور صدأ على الملابس.

التجفيف المسطح : يناسب الملابس الصوفية والتريكو والجلدية. السويتراات عادة تجفف بهذه الطريقة. هذه الطريقة تتغلب على الكرمشة ولكنها تحتاج إلى

مكان كبير فيجب وضع الملابس على سطح نظيف بعيداً عن الضوء المباشر ويجب أن توضع الملابس بنفس شكلها الأصلي ليصبح ذلك شكلها بعد أن تجف.

الكبس والكبس Iraning and pressing

الكبس : هو استخدام المكواه لإزالة الكرمشة من الملابس الرطبة القابلة للغسيل يتم استخدام الحرارة والضغط لفرد القماش. الكبس يتم بحركة التزحليق وهو يتم على كل أجزاء الملابس بعد الغسيل.

الكبس : يتم باستخدام المكواه ولكن لا تستخدم حركة التزحليق فيتم وضع المكواه على الملابس ثم ترفع. الرطوبة تضاف أما عن طريق الملابس نفسه فيكون رطب أو عن طريق البخار الخارج من المكواه. هذه الطريقة تناسب الملابس الصوفية أو الملابس السميكة وتتم هذه العملية بعد ارتداء الملابس قبل ارتدائها مرة أخرى ويتم أيضاً أثناء تجهيز الملابس بعد حياكتها..

الملابس جيدة الكبس أو الكبس تكون خالية من الكرمشة ومحتفظة بشكلها الأصلي ولا يجب أن تظهر أى علامات على وجه الملابس.

معدات الكبس والكبس

Iraning and Pressing equipments

توفر معدات الكبس والكبس شئ ضرورى فهناك معدات أساسية وأخرى غير أساسية خاصة بالملابس ذات الموديلات صعبة الكبس.

كثير من المكاهى تعمل بالبخار ويدونه فالحرارة الجافة تستخدم مع الملابس المصنوعة من الأكريليك أو النيلون أو البوليستر أو الرايون أو الحرير وبعض الأقمشة المخلوطة وتستخدم أيضاً إذا كانت الملابس رطبة أو فى حالة وجود قماش رطبة بين الملابس والمكواه.

بالنسبة للكى والكبس بالبخار تكون هناك ثقوب فى قاعدة المكواه تسمح للبخار بالخروج فبعض المكاوى بها زر عند الضغط عليه يدفع البخار أو الماء. يفضل استخدام الماء المقطر فى المكاوى لأن الماء العادى يترسب منه المعادن فى المكواه ولكن البعض يستخدم الماء العادى ثم يظف ثقوب البخار بمعدات خاصة تزيل أى مواد صلبة ويجب اتباع التعليمات الخاصة بكل مكواه بكل دقة.

معظم المكاوى بها مؤشر تناسب تشكيلة متنوعة من الملابس. اتباع ماهو موضح على المؤشر يحمى من حرق الملابس وصهر القماش. عند عدم استخدام المكواه يفضل وضعها بحيث لا تتركز على قاعدتها. لتنظيف قاعدة المكواه يستخدم صابون سائل وقطعة رطبة من القماش أو ملمع فضة وتأكد من عدم خدش القاعدة ولولزم الأمر يمكن تركيب غطاء للقاعدة يمنع التصاقها بالقماش ولمعانها.

لوحة الكى الجيدة لا يخرج منها الصوت أثناء الكى ويجب أن تكون قابلة للضبط عند أكثر من ارتفاع والغطاء المثبت جيدا المعالج بالسيليكون يعطى نتائج جيدة.

قماشة الكبس تعمى الملابس من اللمعة التى تظهر على سطح القماش وهى توضع بين الملابس المراد كيه والمكواه وهذه القماشة لها أحجام وأوزان مختلفة. ويمكن استخدام منديل بدلاً من هذ القماشة وعادة تكون القماشة جافة عند استخدام مكاوى البخار وتستخدم رطبة عند استخدام المكاوى العادية (بدون بخار) فروطية القماشة تتحول إلى بخار عند وضع المكواه فوقها تأكد من أن القماشة رطبة فقط وغير مبللة وأن تكون الرطوبة موزعة وغير مركزة فى مكان واحد فالقماشة المبللة قد تسبب فى ظهور البقع بالنسبة للملابس القطنية يفضل استخدام قماشة رطبة وبالنسبة للأقمشة الصوفية يفضل أن تكون هناك قماشة

رطبة فوق قماشة جافة.

لوحة كى الكم : وهى مثل لوحة الكى الصغيرة المزدوجة ولكن ناحية تكون أكبر من الأخرى وتوضع فوق لوحة الكى وهى مصممة لكى الكم عند خط الحياكة وهى تفيد فى كى المناطق الصغيرة التى يصعب الوصول إليها مثل خط الرقبة والأساور يجب أن تثبت جيداً وأن يكون غطائنا نظيف .

معدات الكى المتخصصة هامة لبعض الأعمال فمثلاً وسادة الخياط Tailor's ham تستخدم فى كى المناطق المنحنية ويمكن استخدام pressing mitt بدلاً منها لكى الأكمام وأيضاً Seam roll تستخدم لتفتيح خطوط الحياكة و Tailor's clapper ولخلق طرف مدبب للأكوال والأسوار واللوحه القطيفة لها سطح من الأبر لكى القطيفة مع الاحتفاظ بشكلها و point presser وهناك آلة تستخدم لقلب الأكوال والأساور والمناطق الأخرى الضيقة .

تقنيات الكى Ironing Techniques

من الضرورى استخدام تقنيات الكى الصحيحة . يجب وضع كُبس المكواه فى الفيشة جيداً وعدد خلعهما يتم شد الكبس وليس السلك ويجب استخدام المعدات المناسبة أثناء الكى للحصول على أفضل النتائج .

الكى يجب أن يكون فى اتجاه النسيج لمنع تغير شكل الملابس لو ظهرت علامات على وجه الملابس يتم وضع ورق بين خطوة الحياكة والقماش

عند كى أى ملابس تكون البداية عند المناطق متعددة الطبقات مثل الكولة والأساور ثم الأجزاء الصغيرة مثل الأكمام وتكون النهاية عند الأماكن الكبيرة المسطحة . لو كانت البداية بالأجزاء الكبيرة سوف تتكسر أثناء كى الأجزاء الصغيرة .

الملابس الداكنة يجب أن يتم كيها على الظهر أو يتم استخدام قماشة كي لمنع لمعة وجه القماش. الصوف يتم بكبس بالبخار. أستخدم البخار وليس الضغط على الأقمشة. القطن والكتان يتم كيها وهي رطبة.

أفضل استغلال للطاقة وهي كي عدد كبير من الملابس مرة واحدة. ويتم البدء بالملابس التي تحتاج إلى حرارة منخفضة مثل الملابس المصنعة من الألياف الصناعية حتى تصل إلى الملابس التي تحتاج إلى حرارة مرتفعة مثل القطن والكتان فتسخن المكواه يتم أسرع من تبريدها وأيضاً اتباع هذا الأسلوب يحمي الملابس من الالتصاق بالمكواه نتيجة لسخونتها الزائدة.

متوفر الآن كثير من أنواع الاسبراي مثل النشا وهي تفيد في الكي لأنها تصنيف صلابة للملابس وتحفظ بشكله ويمكن استخدامها في مناطق معينة مثل الأساور والأكوال.

سبراي النشا يجعل الألياف الطبيعية تبدو صلابة وهشة وتعمل صلابة للألياف الصناعية والمخلوطة والقطن. يمكن استخدام هذا السبراي على الملابس الرطبة والجافة. فهو يساعد على انزلاق المكواه بسهولة.

والتصاق المكواه بالملابس ينتج عن الرطوبة الزائدة أو غير المناسبة.

عند استخدام أى اسبراي ايروسول يجب رج العبوة قبل الاستخدام ويجب أن تبعد العبوة عن القماش بمسافة تتراوح بين ٦-٢ بوصة والرش يجب أن يكون منتظم وخفيف وفي اتجاه أمامي وخلفي فالرش مرة واحدة يعطي نتائج متوسطة والرش مرتين يعطي نتائج أفضل وأكثر من ذلك يعطي نتائج عكسية.

قوم بتنظيف فتحة العبوة بعد الانتهاء من استخدامها وذلك يتم عن طريق وضع العبوة بحيث تكون قاعدتها لأعلى ثم يرش للخارج السائل المتبقى في

الخرطوم وإذا لم يتم ذلك قد تجف الاسبراي فى الخرطوم فتتلف العبوة ولا يمكن استخدامها مرة أخرى.

التنظيف الجاف Dry Cleaning

هو عملية تنظيف الملابس بدون استخدام الماء أو أى مذيب سائل. مذيبات التنظيف الجاف تقتل البكتريا الحية والملابس المنظفة بهذه الطريقة يجب أن تنفذ منها رائحة هذ المذيبات بعد الانتهاء من التنظيف وذلك لو تم التنظيف بطريقة جيدة. التنظيف الجاف لا يتسبب فى انكماش الملابس ويظهر تفاصيل الموديلات وخصائص القماش.

يمكن تنظيف جميع الملابس بهذ الطريقة إلا الملابس التى وضع على بطاقتها عكس ذلك. وإذا ذكر على البطاقة أن الملابس ينظف بالتنظيف الجاف فقط فلا يمكن غسل هذا الملابس فى الماء ولا يمكن أن ينظفه إلا شخص متخصص فى مكان مجهز.

فى محلات التنظيف الجاف يتم دفع مبلغ للتنظيف بالقطعة ويتم إزالة البقع والكي والتنظيف ويجب أن يكون لدى المحل عمال متمرنين وأدوات جيدة . ويجب أن تكون لديهم خبرة فى تنظيف جميع أنواع الملابس والصبغات والموديلات .

يجب أن تخبر المحل بمكان وعمرها ويمكن إزالة الوبر من فوق القماش والحبيبات المتكونة على السطح ولكن ذلك يكون بناء على رغبتك ويتم باستخدام فرشاه معينة . وفى بعض الأحيان يتم عمل اصلاحات بسيطة فى الملابس .

ماكينات التنظيف الجاف التى تعمل بالعملة تكون أكثر سرعة وأقل تكلفة ولكن ينقصها ميزة إزالة البقع والعناية الخاصة بالملابس الرقيقة أثناء التنظيف

والكبس فهذه الماكينات تتشابه مع ماكينات الغسيل التي تعمل بالعملة.

جهزى ملابسك بعناية عن طريق تفريغ الجيوب وتصليح أى قطعات وتثبيت الأزرار وإزالة الأتربة والوبر باستخدام الفرشاة ويجب نزع الأحزمة وأى اكسسورات لا يمكن تنظيفها. عالج البقع وضع كل نوع ولون فى الملابس مع بعض. اتبع تعليمات الماكينة يجب أن تكون الحمولة مناسبة للماكينة.

عند الانتهاء من عملية التنظيف يجب أن تعلق الملابس فى الحال ويجب أن تهز وأن تفرد الكسرات باليد. ابخرة سوائل التنظيف الجاف تكون قوية فيجب أن تفتح نافذة السيارة فى طريقك إلى المنزل. يجب كبس وتشكيل وتهوية الملابس قبل وضعها فى الدواليب .

الاستخدام الصحيح للمنظفات : توجد تعليمات على عبوات المنظفات ويجب إتباعها للحصول على أفضل نتائج ويفضل استخدام فنجان للقياس خاص بالمصابون ويفضل استخدام فنجانين مختلفين للأنواع المختلفة بحيث لا تخطئ المواد الكيماوية.

التعليمات على العبوات مكتوبة على أساس ظروف الغسيل المتوسطة فعسر الماء ومعدات الغسيل وكمية الاتساخ وحمولة الغسيل تختلف لذلك يجب أن تحكمى على كمية الشطف المطلوبة لتنظيف حمولة الغسيل ولو كانت المياه شديدة العسر أو الحمولة كبيرة جداً أو الملابس متسخة جداً يفضل استخدام مسحوق وماء بكميات أكبر والعكس صحيح.

فالكمية غير المناسبة قد تؤدى إلى إصفرار لون الملابس لو كانت قليلة وتؤدى إلى صلابة الألياف لوكانت كثيرة.

استخدام درجة الحرارة المناسبة: درجة حرارة الغسيل والشطف تؤثر

على عملية التنظيف والكرمشة ومع أن المنظفات تعمل فى جميع درجات الحرارة إلا أنها تعمل أفضل عندما تكون الحرارة مرتفعة ولكن تسخين الماء يكلف الكثير من النقود فمعظم الغسالات توفر تدريج ثلاثى للحرارة بارد ودافئ وساخن وإختيارين للشطف بارد ودافئ وفى بعض الغسالات يمكن برمجة الحرارة حسب الطلب وفى جميع الحالات يجب إتباع التعليمات الخاصة بالغسالة والتحكم فى درجة الحرارة فى الغسيل اليدوى تكون أسهل. فالغسيل بالماء البارد يكون للألوان الداكنة والأقمشة الرقيقة فهو يمنع الكرمشة وفى هذه الطريقة تسحب المياه من المواسير مباشرة فدرجة حرارتها تتوقف على الظروف الجوية المحيطة وكلما كانت المياه باردة كلما كانت عملية التنظيف صعبة.

الغسيل بماء دافئ يكون عبارة عن خليط من الماء البارد الساخن ودرجة حرارته تتوقف على درجة حرارة كل من الماء البارد والماء الساخن. والماء الدافئ يعطى أفضل النتائج فهو مناسب لمعظم الألياف الصناعية متوسطة الاتساخ ومعظم الأشخاص يقوموا بعملية الغسيل بإستخدام الماء الدافئ.

الغسيل بالماء الساخن : يأتى الماء الساخن من الماسورة الخاصة بالسخان فهو أفضل وسيلة للتعقيم وإزالة الإلتساخات ولكنه يثبت البقع ويتسبب فى إتكماش القماش وظهور الكسرات وإخفاء الألوان فيجب أن يستخدم مع الملابس البيضاء والملابس ذات الألوان الثابتة وشديدة الإلتساخات.

بالنسبة لشطف الملابس يفضل استخدام الماء البارد لتوفير الطاقة ولأنه يناسب معظم أنواع الأقمشة.

إتباع تعليمات الغسيل السليمة : يجب أن تعرفى كل شئ عن معدات الغسيل التى تستخدموها فالتحكم فى الغسالات يساعدك على إختيار أفضل درجة حرارة للماء، مستوى المياه وطول مدة الغسيل ويمكن أن التحكم فى سرعة

الحركة فالحركة تساعد على خروج الاتساخات من الملابس أثناء الغسيل فيجب وضع المنظف والماء فى الغسالة أولاً وبعض المنظفات لها أماكن خاصة فى الغسالة فالمنظف يجب أن يذوب فى الماء قبل إضافة الملابس فمسر الماء يجب التغلب عليه ويجب التحكم فى تركيز المبيضات حتى لا تتلف الملابس فإذا سكبت المنظف فوق الملابس مباشرة قد لا يذوب وبالتالي يجف على الملابس.

تأكد من إختيار المستوى المناسب للمياه ويجب أن توزع الملابس بتساوى فى الغسالة لكي تكون الحمولة متزنة ولا يجب لف الأجزاء الكبيرة وتذكر دائماً أن الحمولة الزائدة تؤدي إلى كرمشة الملابس فالحمولة القليلة أفضل من الحمولة الزائدة ولكي تحصل على أفضل نتائج يجب أن تترك مساحة للملابس لكي تتحرك مع الماء لكي تخرج منها الأتربة ويجب أن يكون هناك دائماً مياه كافية لغسلية الملابس.

يجب إختيار دورة الغسيل فالسرعة العادية تناسب معظم الملابس ودورة الغسيل يجب أن تكون أطول بالنسبة للملابس شديدة الاتساخ وبالنسبة للملابس الصلبة والسرعة البطيئة تستخدم مع الملابس الرقيقة ويجب أن تكون البرودة قصيرة وتوجد دورات خاصة بملابس التريكو والبليسية فالشطف يكون بارد فلا تظهر كرمشة.

يجب شطف الملابس بغمرها فى الماء فهذا يذيب المنظفات ويستخرج الوير والاتساخات بالنسبة للغسالات الاتوماتيكية يتم استخراج الماء من الملابس بعد كل دورة غسيل وشطف وللغسالات الاتوماتيكية سرعة منتظمة وتكون بطيئة بالنسبة للملابس الرقيقة وفى الغسالات العادية ذات السرعة الواحدة يكون الوقت أطول فى الدورات العادية وأقل فى الدورات الخاصة بالملابس الرقيقة وبعد استخدام الغسالة الاتوماتيكية يجب تنظيف الغسالة من الوير.

جدول تعليمات الغسيل

المعنى	البطاقة	
يصل ، يبيض ويكس بأى طريقة بما فيها التنظيف الجاف والتجارى	غسيل بالفسالة	الغسيل بالفسالة
كما سبق بدون التنظيف التجارى	غسيل منزلى فقط	
لا يمكن استخدام الكلور يمكن استخدام الأكسجين	لا تبيض بالكلور	
لا يستخدم أى نوع من المبيضات	لا تبيض	
يستخدم ماء بارد للغسيل	غسيل بارد ، شطف بارد	
يستخدم ماء دافئ أو الفسالة تضبط على الحرارة الدافئة	غسيل دافئ شطف دافئ	
يستخدم ماء ساخن	غسيل ساخن	
ازالة الحمولة قبل دورة اللف الأخيرة	بدون حركة دائرية	
استخدم البرنامج المناسب أو الغسيل اليدوى	دورة رقيقة	
استخدم الدورة المناسبة أو غسيل دافئ، شطف بارد ودورة عصر قصيرة .	دورة الكبس الدائم	

المعنى	البطاقة	
يأخذ شكل أثناء عملية التجفيف . أقل درجة حرارة	يترك ليجف كس بارد	الكس أو الكيس
درجة حرارة متوسطة	كس دافئ	
درجة حرارة مرتفعة	كس ساخن	
لا يتم كيه أو كبسه بالحرارة	بدون كس	
يتم كيه أو كبسه بالبخار	كس بالبخار	
الملابس يكون رطب قبل الكس	كس رطب	
تنظف بالطرق الجافة فقط ويمكن أن يتم ذلك في المنزل	تنظيف جاف فقط	تعليمات خاصة
لا ينظف في المنزل	تنظيف جاف متخصص فقط	
يتم اتباع التعليمات ولا ينظف تنظيف جاف	لا ينظف بالطريقة الجافة	

المراجع الأجنبية

1. Anita Webb-lupo, Rosalyn M. lester, (1987) clothing Decisions.
2. BERNIE LENZ, (1982) " The new complete Book of Fashion Modeling ".
3. Betry levine, (1992) " Great Sewn clothes from threads .
4. BULANCHE PAYNE, (1965) History of costume from the Ancient Egyptians to the twentieth century.
5. DEBORAH EVANS, (1989) " The Hamlyn Complete Sewing Course".
6. Eleanor Jermer Gawne, Ed. D. and Bess V.Oerke (1975) "DRESS" Fourth Edition.
7. EIRYL INGS, (1979) " Practical Textile studies A Modern Approach to Teaching".
8. Georgina O'Hara, (1989) " The Encyclopaedia of FASHION from 1840 to the 1980s".
9. Healther Colyer Ross, (1981) " The ART of Arabian Costume" A SAUDI ARAD, IAN PROFILE .
10. Jeannette A. Jarnow, Mirian Guerrira, Beatrice Judelle, (1987) " Inside the Fashion Buriness " Fourth Edition.
11. Jeanette Weber (1986) " Clothing FASHION FABRICS Construction".

12. Joan Nunn, (1984) " FASHION in Costume 1200-1980".
13. Jocelyn Boris (1988) " The Gvenness Guide to 20th Century Fashion".
14. Louse A. Liddell, (1985) " Clothes and yours apprearance".
15. MABEL D . ERWIN, LILA A KIN chen, Kathleen A-Peteres (1979) " Clothing for Moderns ".
16. Marilyn J. Horn, Lois M. Gurel, (1981) " The second SKIN" Third Edition .
17. Mary G. Wolfe, (1989) " Fashion "!.
18. Maggie Jones (1989) " the mothercare guide to SAFETY and your child".
19. Mary Kefgen, Phyllis Touchie-Specht, (1981) " Individuality in Clothing Selection and Personal Appearance Aguide for the Consumer".
20. Mary Kefgen, phyllis touchie -Specht, (1981) " In clothing Selection and Perssonal Appearance A Guide for the Consumer ".
21. Mike EASE, (1994) " FASHION MARKETING".
22. Natalie BRAY (1974) " DRESS PATTERN DESIGNING fouth edition.

23. Olive E Pounds, (1978) " Clothes for CHILDREN".
24. Patrick Jojn Ireland , (1982) " FASHION DESIGN DRAWING
and Presentation".
25. Patreck John Ireland, (1989) " Encylopedia of Fashion Details ".
26. Quick & Easy Guidel (1978) " Sewing Techniques".
27. Reader;s Digert, (1987) " Complete Guide to Sewing ".
28. Susan Higginson, (1991) " The Book of Needlepoint Stitches".
29. Stella Blum, (1981) " EVERYDAY FASHIONS of the Twenties
as Pictured in Sears and other Catologs".
30. Stella Blum, (1974) " VITORIAN FASHIONS and Costumes
from HARPER'S BAZAR- 1867-1898.
31. William Wiersma, Stephen G. Jurs, (1990) " Educational
Measurement and Testing ". second Edition

